

Einladung zum

Mamakreis

mit Meditation, Überraschungsgästen, freiem Tanzen und einem geschützten Raum für den gegenseitigen Austausch



Diese Einladung richtet sich an alle, die Mama sind: Das beginnt in dem Moment, in dem wir uns wünschen schwanger zu werden und endet nie. Im Mamakreis wollen wir einander wohlwollend begegnen und spüren, wie viel Weisheit, Liebe und Stärke zusammen kommt, wenn wir Mamas uns miteinander verbinden. Wir wollen einen sicheren Kreis aufbauen, in dem wir unsere Erfahrungen, Gefühle und Gedanken ehrlich teilen und einander zuhören können. Der Mamakreis gibt dir Gelegenheit Fragen zu stellen, Unterstützung zu erfahren, dich zu erden, dein Herz zu öffnen und deine Kraft zu sammeln. Wir wollen einander so begegnen, wie wir gerade sind und wie es uns gerade geht, ohne Fassade. Wir üben uns in Selbstreflexion, Achtsamkeit, Wertschätzung, Entspannung und dem Wahrnehmen unserer eigenen Bedürfnisse.

Wo?

Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, 7000 Chur

Wann?

Sonntag, 25. Februar 2024, 14 - 16 Uhr mit Rossana Cantu, Mental Health & Personal Development Coach, Kundalini Yoga

Sonntag, 14. April 2024, 14 - 16 Uhr mit Mahara McKay von Womxn's Wisdom Festival
Jeweils etwa 2 Stunden, ohne Anmeldung, weitere Termine folgen

Energieausgleich: CHF 25 (falls du knapp mit Geld bist, dann melde dich – der Kreis soll für alle Mamas offen sein)

Damit wir in eine Meditation eintauchen und uns der Selbstfürsorge widmen können, möchten wir den Mamakreis gerne ohne Kinder abhalten. Andere Elternteile, die Partnerin, der Partner, Grosseltern, Babysitter oder Freundinnen und Freunde können gut betreuen. Vertraue.

Wir freuen uns auf dich. Diana und Katharina

(Melde dich bei Fragen: +41 78 683 98 67)