Hilfe annehmen und zulassen können, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke.
Wir sind nicht geschaffen, um alles alleine zu machen.

Wir sind für Sie da.

Frauengesundheitszentrum
SIRONA e. V.
Schiersteiner Str. 21
[Ecke Niederwaldstraße,
2. Stock]
65187 Wiesbaden

Tel.: **0611-30 16 94**
E-Mail: **info@fgz-sirona.de**
www.fgz-sirona.de

@sirona_wiesbaden

@Wiesbaden-Rheingauviertel

@sirona.frauengesundheitszentrum

gefördert von der Stadt Wiesbaden durch:

Kommunale Frauenbeauftragte

Geburt - anders als erhofft?

Sie haben eine Geburt erlebt und verspüren Redebedarf?
Oder
Sie haben eine Geburt anders als erhofft erlebt und sind auf dem Weg die Erfahrung zu be- und verarbeiten?
Oder
Sie möchten über Ihre eigene sprechen?

Kennen Sie diese Fragen auch:
Was ist passiert?
Wie kann ich es verstehen?
Wie kann ich damit umgehen?
Was brauche ich?
Was wünsche ich mir?
Was kann mir helfen?

Auf diesem Weg möchten wir Sie begleiten und unterstützen.

Unsere Angebote in Präsenz und Online:
Beratung, Kursangebote, Gesprächskreise, Vermittlung

Beratung

vertraulich, anonym, kostenfrei

Bitte sprechen Sie uns an.

Kursangebote

Sensibler Mutter-Kind-Kurs für Babys bis 12 Monate

- Stärkung der Bindung zum Baby/ Kind verstehen lernen
- Raum für Erfahrungsaustausch
- Vermittlung praktischen Wissens im Umgang mit dem Kind unter Berücksichtigung des individuellen Geburtserlebnisses

Sensibler Rückbildungskurs mit Baby

- Rückbildung mit dem Schwerpunkt: Stärkung der Bindung zum Kind
- Einbezug des Babys in die Übungen

Sensibles Yoga

- Wohlfühlen im Körper
- Lösen von inneren Blockaden
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Schoßraum Yoga

- Stärkung der weiblichen Kraft
- Lösen von inneren Blockaden
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Gesprächskreise

Kaiserschnitt

- Erfahrungsaustausch unter Frauen mit Kaiserschnitterfahrung
- praktische Tipps und Übungen das Erlebte zu verarbeiten und zu integrieren

Geburt - anders als erhofft

- Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen mit ähnlichen Geburtserlebnissen
- praktische Tipps und Übungen das Erlebte zu verarbeiten und zu integrieren

Wir unterstützen Sie gerne im Entscheidungsprozess, welches Angebot zu Ihnen passen kann.
Bitte sprechen Sie uns an.