

## „Stark Denken statt Schön reden“ - Der MamaMut Geburtsvorbereitungs – Workshop

**Möchtest du dich mental gut auf deine Geburt vorbereiten und Deinen Geist gestärkt in die ersten Wehen schicken? Dann mach mit beim MamaMut Geburtsvorbereitungs-Workshop: Erlerne Techniken zur mentalen Geburtsvorbereitung, tausche dich mit anderen mutigen Mamas aus und nimm dein ganz persönliches Zielsatzbüchlein mit nach Hause!**

**Kurzbeschreibung:** Im MamaMut Workshop „Stark denken statt schön reden“ treffen sich schwangere Frauen um einen Vormittag lang Mut, Klarheit und Offenheit für ihre Geburt zu sammeln. Gemeinsam werden positive Zielsätze, sogenannte Affirmationen, erarbeitet. Jede Teilnehmerin erhält ein kleines Zielsatzbüchlein, in welchem die stärkenden Gedanken aufgeschrieben und mit nach Hause genommen werden können.

Wie möchte ich, dass meine Geburt verläuft? Was unterstützt mich dabei? Welche Gedanken sind hinderlich und gehören ausgemistet? Welche Stärken bringe ich mit? Welche Stärken bringt mein Umfeld mit? Und wie möchte ich reagieren, wenn alles anders kommt als erwartet? Ziel des Workshops ist es, sich über all diese Fragen auszutauschen und positive Gedanken für die weitere Schwangerschaft und die Geburt mitzunehmen.

Der Workshop wird von Maria Lackner geleitet. Maria Lackner ist zweifache Mutter, systemische Beraterin und Sozialökologin und hat die Methodik rund um MamaMut im Rahmen ihrer zwei eigenen natürlichen Geburten entwickelt.

**Organisatorisches:** Der Workshop findet in der „Homebase Tivoli“ in der Tivoligasse 5/17 in 1120 Wien statt, einer gemütlichen Altbauräumlichkeit direkt an der U6 (Station Niederhofstraße) und der U4 (Station Meidlinger Hauptstraße) und richtet sich an schwangere Frauen (ca. zwischen der 12. und der 35 Schwangerschaftswoche).

Kosten pro Person sind 60,- vor Ort in bar zu bezahlen.

Melde dich für deinen Wunschtermin an unter [email@marialackner.com](mailto:email@marialackner.com) oder 0660 3669825.

Gerne können wir auch telefonieren, um etwaige Fragen im Vorfeld zu klären.

