



BEGEGNUNG MIT FRAUEN



Eine Schwangerschaft ist eine tiefgreifende Veränderung auf vielen Ebenen im Leben einer Frau.

Sich in dieser Zeit mitteilen zu können, mit dem was ist, was sich im Leben verändert und bewegt, was Freude macht oder herausfordernd ist und anderen Frauen in ihrem Prozess zuzuhören, kann eine wertvolle Unterstützung sein.

Dieser Abend ist Frauen gewidmet, die sich während ihrer Schwangerschaft gegenseitig austauschen möchten und nach Anregungen suchen, tiefer mit sich und dem Körper zu entspannen.

Nitya Runte (Hebamme) und **Vira Drotbohm** (Yogalehrerin) kreieren einen Abend für Frauen um gemeinsam in einen achtsamen und liebevollen Raum von Präsenz eintauchen zu können. Zeit für Austausch, Achtsamkeit und das Erfahren von sanften Entspannungsverfahren.

Termine	17. Aug. 14. Sept. 26. Okt. 9. Nov. 7. Dez.
Uhrzeit	20.15 bis 22.00 Uhr
Ort	Antwerpener Strasse 40 50672 Köln
Kosten	15 €

Begrenzte Teilnehmerzahl. Voranmeldung unter info@hebamme-nitya-runte.de oder **0221. 59 52 276**