

COACHING ANGEBOT FÜR MÜTTER UND SCHWANGERE



Liebe Mama, liebe werdende Mama,

eine Geburt ist ein einprägsames Erlebnis im Leben einer Frau, wenn nicht sogar das eindrucksvollste Ereignis überhaupt. Manche Frauen erinnern die Geburt als sehr kraftvoll und positiv, andere verbinden sie mit Gefühlen der Hilflosigkeit und starken Schmerzen oder Versagen. Das kann sehr belastend sein.

- Ich helfe dir, **deine Geburtserfahrung zu verarbeiten und mit Gelassenheit zurückzublicken.**
- Wenn du erneut gebären willst, unterstütze ich dich, **eine positive und selbstbestimmte Geburt zu erleben.**

Oft können schon wenige Sitzungen spürbare Erleichterung, neue Zuversicht und Selbstwirksamkeit bringen.

TIEFSITZENDE BLOCKADEN LÖSEN

auch
ONLINE
Sessions

In meinen Coachings arbeite ich u.a. mit der EMDR-Methode (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) um tiefsitzende Blockaden ganzheitlich zu lösen. EMDR ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die speziell dafür entwickelt wurde, Ängste abzubauen und belastende Erfahrungen zu verarbeiten. Wie dir EMDR helfen kann:

1. TRAUMABEARBEITUNG

Du identifizierst und verarbeitest traumatische Erlebnisse oder Ängste, die du im Zusammenhang mit der Geburt hast oder hattest.

2. STÄRKUNG DER INNEREN RESSOURCEN

Du verankerst positive Erfahrungen und Gefühle, die deine Zuversicht und Gelassenheit stärken.

3. SELBSTBESTIMMUNG UND KONTROLLE

Du entwickelst ein Gefühl der Kontrolle über deinen Körper, um eine selbstbestimmte Geburt zu erleben.



MEIN ANGEBOT

HOLISTIC RELEASE

- Umfangreiche Aufarbeitung deiner Geburtserfahrung.
- EMDR Sitzung zur Verarbeitung deines Geburtserlebnisses und Entfaltung deiner Ressourcen für eine neue selbstbestimmte Geburtserfahrung.
- Übungen zur Selbstregulierung.
- Zeitaufwand ca. 3 Stunden in zwei Sitzungen (persönlich & online)

190,- inkl. MwSt. pro Sitzung

SOFT RELEASE

Einzelsitzung 1,5 Std. inklusive EMDR
214,- inkl. MwSt.

Oft helfen schon einzelne Sitzungen für spürbare Erleichterung.

Klicke hier zur
Terminvereinbarung für ein
kostenloses Vorgespräch.



ZU MIR

MEIN PERSÖNLICHES ANLIEGEN

Ich bin Mutter von 2 Kindern (3 Jahre und 5 Monate alt). Meine erste Geburt empfand ich phasenweise als traumatisch, während ich meine zweite Geburt als sehr kraftvoll erlebt habe. Vor der zweiten Geburt habe ich mich mit Hilfe professioneller Begleitung wirkungsvoll vorbereitet.

Seit 2018 bin ich Systemische Coachin und arbeite seit vielen Jahren mit Teams und Einzelpersonen in Unternehmen und im Öffentlichen Dienst. Mich hat somatisches Arbeiten in Coachings schon immer fasziniert, da substanzielle Verbindungen von Kognition und Körper gezogen werden. Beim Thema Geburt habe ich aus eigener Erfahrung ein besonders großes Anliegen andere Frauen zu unterstützen und zu begleiten.

Herzlichst

Antonia Mächler

KONTAKT

DEINE FRAGEN

Für Fragen, melde dich einfach bei mir:
mail@maechler-coaching.com

Meine Website ist auf berufliche Themen ausgerichtet, aber du kannst dir natürlich auch dort einen Eindruck verschaffen.

