



„Für immer Mama - Loslassen gestalten

Seminar-Wochenende 15.11. bis 17.11.2024

Im Hotel Munte am Stadtwald, Parkallee 299, 28613 Bremen

Seminarankündigung: Mütter sind gefühlt immer da. Sie kümmern sich, sie machen & tun und haben alles im Blick. Sie haben eine ganz besondere Bindung zu ihren Kindern, einfach weil sie eine Zeit lang körperlich verbunden waren. Auch wenn Männer mittlerweile mehr Verantwortung in Familie und Haushalt übernehmen, so sind es doch letztlich nach wie vor die Mütter, die die Hauptlast der Pflege und der Verantwortung tragen und übernehmen. Wie kann das Loslassen eines Kindes, bei dem Lebensgefahr immer mitschwingt und unterbewusst ein Thema ist, überhaupt gestaltet werden. Wenn wir wissen, die ‚Anderen‘ können es gar nicht so machen, wie ich, einfach weil sie nicht die Mutter sind. Die vielen kleinen Hinweise und Eigenheiten des Kindes werden nicht gesehen oder verstanden? Das Loslassen lernen ist ein schwieriger und mitunter schmerzhafter Prozess. Er hat viel damit zu tun, dass unser Leben, unsere Zeit und unsere Energie endlich sind. Wir sollten Vertrauen haben, dass es auch ohne uns gut sein wird. Das Seminar richtet sich auch an Mütter, die ihre Kinder bereits verloren haben und im Ablösungsprozess stecken, sich Unterstützung wünschen und sich Akzeptanz der Situation erhoffen.

An diesem Wochenende wollen wir uns auf warmherzige und verständnisvolle Weise mit den Dingen beschäftigen, die in unserer Hand liegen und mit denen, die wir aus der Hand geben müssen, lernen müssen, loszulassen, zu akzeptieren, zu vertrauen.

Wir wollen auf der einen Seite mit Entspannungsübungen, vertrauensvollen Gesprächen und Wellness die eigene Seele stärken (Freitagnachmittag und Samstagvormittag) und dann inhaltlich zu diesem Thema arbeiten (Samstagnachmittag und Sonntagvormittag).

Kosten: 50,00 € für Mitglieder

90,00 € für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: bis 01.09.2024 per Mail an info@intensivkinder.de

Zielgruppe: Frauen/Mütter in Pflegeverantwortung (aktuell oder in der Vergangenheit)

Es wird eine Anmeldebestätigung nach Eingang des Kostenbeitrages verschickt (nach chronologischem Eingang). Die Gruppe ist auf 12 Teilnehmerinnen begrenzt.



Programm:

Freitag: 15.11.2024

Ab 15.00 Uhr Ankommen/Check-in

16.00 Uhr Kennenlernen/Programmvorstellung

17.00 Uhr Entspannung/Yoga-Einheit

18.00 Uhr Abendessen, anschließend gemütliches Beisammensein

Samstag: 16.11.2024

Ab 8.00 Uhr Frühstück

10.00 Uhr Spaziergang

11.00 Uhr Entspannung/Yoga-Einheit

12.00 Uhr Mittagessen

13.30 Uhr – 17.30 Uhr 1. Einheit 1 zum Thema

17.30 Uhr – 19.30 Uhr zur freien Verfügung (Wellness)

19.30 Uhr Abendessen mit anschließendem gemütlichem Beisammensein

Sonntag: 17.11.2024

Bis 10.00 Uhr Frühstück, Check-out

10.00 Uhr Reste vom Vortag

10.30 Uhr Einheit 2 zum Thema

13.00Uhr Abschluss für alle und Abreise