

WINTER-HÖHLE

Bindungsfördernde Meditation für Schwangere und Baby im Bauch



Im Januar/Februar 2025 laden wir dich ein, innezuhalten und die Bindung zu deinem ungeborenen Kind zu stärken. Du bestimmst, welche Zeit dir das «Babydate» gerade in deinen Alltag passt und wir begleiten dich mit geführten und stillen Meditationen, die dir helfen, bewusst in die Schwangerschaft einzutauchen und achtsam wahrzunehmen, wie es dir und deinem Baby geht. Anschliessend gibt es Raum für Austausch mit anderen werdenden Müttern bei Tee – einmal wöchentlich begleitet von einer Gynäkologin.

Erlebe Ruhe, Geborgenheit, Ver-Bindung und vieles mehr...

Angebot

Drop-in Konzept: Flexible Teilnahme ohne Voranmeldung.

First come - first serve... ausser du willst dir deinen Platz über whatsapp sichern
079 275 41 30 Vermerk «Winterhöhle»

Zeit und Ort: Vom 14. Januar bis 26. Februar, an der Leimenstrasse 76, Basel
Jeweils dienstags und mittwochs: 10.00 Uhr / 11.00 Uhr in Englisch / 12.00 Uhr /
17.00 Uhr / 18.00 Uhr

Ablauf: Dauer 50 Minuten

Begleitete Meditation durch eine Fachperson, mit anschliessender stiller Phase.
Du kannst dich danach über deine Erfahrungen in einem separaten Raum austauschen oder einfach gehen.

Kosten: CHF 20 pro Meditation / oder Kollekte

Gruppengrösse: Maximal 8 Teilnehmerinnen pro Gruppe

Mitbringen: «numme dine Gwunder»

Ausstattung: Gemütliche Kissen, Stillkissen, Liegen/Matratzen, Decken, Kerzen, Musik und Duftöl stehen für deinen Komfort zur Verfügung

Partner/in Welcome

Weitere Infos

Nadine Stoffel: +41 79 275 41 30 / Karin Krick: +41 79 750 75 11

info@elbabe.ch

www.elbabe.ch