

Zwischen Erschöpfung und Neuanfang

Anmeldung und Kontakt

Anmeldung/Teilnahmegebühr

Anmeldung bis zum 12.06.2026 unter
www.essen.de/ankommen-im-muttersein

Teilnahmegebühr: 25 Euro



Veranstaltungsort

Bunte Bude

Gemarkenstr. 21, 45147 Essen

Kontakt

Franziska Borchers

Telefon 0201 88-53609

Rita Bawolski

Telefon 0176 58243291

Christiane Schnurr

Telefon 0173 5629200

Gefördert von:

novitas

Deine Krankenkasse



Seminarangebot:
Ankommen im Muttersein

Herausgeberin Stadt Essen, Gesundheitsamt
Satz Presse- und Kommunikationsamt
Foto Titelseite Westend61 / Getty Images
Druck Interner Service und
Personalverwaltung
Stand Mai 2026

Impressum

STADT
ESSEN

Unser Seminarangebot zum Ankommen im Muttersein

Unser Seminar richtet sich an Mütter, die sich in ihrer neuen Rolle noch nicht wohl fühlen. Das Angebot besteht aus zwei dreistündigen Terminen, zu denen Sie Ihr Baby mitbringen können.

Unsere Referentinnen



Foto: Rita Bawolski

Rita Bawolski
Erzieherin,
Beraterin bei Schatten und
Licht e.V.,
Leitung der Selbsthilfegruppe
Krise und Geburt



Foto: Christiane Schnurr

Christiane Schnurr
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,
Trauma Beraterin (TRIMB),
Systemische Beraterin (DGSF),
Hebamme

**Bitte beachten Sie:
Unsere Seminare ersetzen keine Therapie.**

Emotionale Stabilität im ersten Lebensjahr finden

Die erste Zeit nach der Geburt wird oft als glücklich beschrieben. Doch vielleicht erleben Sie auch Erschöpfung, Unsicherheit, Ängste, innere Unruhe oder Traurigkeit. Möglicherweise haben Sie das Gefühl, noch nicht ganz in Ihrer neuen Rolle angekommen zu sein.

Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, Ihre Gefühle besser zu verstehen und mit mehr Klarheit und Mitgefühl zu betrachten. So können Sie Schritt für Schritt wieder mehr Stabilität und Halt in sich selbst finden.

Was erwartet Sie in diesem Seminar?

- Achtsame Betrachtung belastender Gefühle ohne Bewertung
- Impulse zu körperlichen, psychischen und sozialen Hintergründen
- Austausch in einem geschützten Raum
- Übungen zur Selbstwahrnehmung und Emotionsregulation
- Stärkung Ihrer inneren Ressourcen

Termine

26.06.2026 und 03.07.2026

10:00-13:00 Uhr

Veranstalter

Fachstelle Elternschaft und seelische Erkrankungen (EIsE) in Kooperation mit Christiane Schnurr und der Selbsthilfegruppe Krise und Geburt