



Gruppenangebot für Schwangere und Mütter

Seit der Schwangerschaft, Geburt oder frühen Mutterschaft treten
bei Ihnen unter anderem auf:

Ängste

Zwänge

Erschöpfung

vermehrte Sorgen

depressive Verstimmung

Schwierigkeiten, Bindung zum Kind aufzubauen

perfektionistische Gedanken wie: „Ich muss eine gute Mutter sein.“

Psychotherapeutische Praxis Cynthia Klein - Bei den Feldmühlen 3 - 66663 Merzig

Gruppentherapie im blauen Haus:

In dieser sensiblen Lebensphase der Schwangerschaft und nach der Geburt erwartet Sie ein sicherer und geborgener Raum, um sich mit anderen Teilnehmerinnen im Rahmen zweier themenoffener Gruppen (Schwangere / Mütter) auszutauschen. Das Thema der jeweiligen Sitzung wird an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen ausgerichtet. Vorab erfolgt ein Einzelgespräch zum Kennenlernen.



Mögliche Inhalte:

Stressbewältigung
Emotionsregulation
Entspannungsverfahren
Steigerung der Selbstfürsorge
Bearbeitung von Rollenkonflikten
Umgang mit Ängsten und Zwängen
Reduktion von Schuld- und Schamgefühlen
Steigerung der Anpassung an die neue Lebenssituation

Rahmen:

5 - 9 Personen pro Gruppe
12 Termine à 100 Min
Kostenübernahme durch die gesetzliche sowie die private Krankenkasse, Beihilfe oder als Selbstzahlerleistung

Ort:

Bei den Feldmühlen 3 - 66663 Merzig



*Scanne mich für
mehr Infos*

Kontakt:

kontakt@psychotherapieklein.de
www.psychotherapieklein.de



Das bin ich:

Ich heiße Cynthia Klein, bin approbierte psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) und selbst Mutter.

Einer meiner Herzensangelegenheiten ist die prä-, peri- und postpartale psychische Begleitung von Frauen bei Themen wie Kinderwunsch, Geburtstraumata, Trauerbewältigung, Stärkung ihres Selbstvertrauens und Mutterschaft.
[#psychotherapieimblauenhaus](https://www.instagram.com/psychotherapieimblauenhaus)

