

Du kennst das...

es rattert auch abends im Bett noch in deinem Kopf? Selbst beim Spazieren gehen oder bei der Arbeit denkst du an deinen Kinderwunsch, weißt genau, welcher Zyklustag heute ist? Du fragst dich, was denn eigentlich nicht stimmt mit dir? Du hörst auf jedes kleinste Zeichen deines Körpers und rechnest aber eigentlich damit, dass es wieder nicht geklappt hat, damit du nicht zu sehr enttäuscht bist?

Dein Stresslevel ist dauerhaft hoch und der Kinderwunsch zieht dir die Lebensfreude aus dem Körper.

Du darfst die Stopptaste drücken! Unsere Wunschkinder brauchen Mamas, die in ihrer Kraft stehen, gut zu sich sind und ihnen mit Vorfriede entgegen gehen. Du darfst innehalten, um wieder bei dir selbst anzukommen.

Was wäre, wenn du...

- dir mal Zeit nimmst für dich, deine Bedürfnisse und qualitative Zeit für deinen Kinderwunsch?
- wieder in guten Kontakt mit dir und deinem Körper kommst?
- einen mutigen Blick auf deine Innenwelt lenkst und dich von Glaubenssätzen befreist, die dir nicht gut tun und evtl. einer Schwangerschaft im Wege stehen?
- den Herausforderungen im Kinderwunsch mit mehr Leichtigkeit begegnest?
- dir selbst die beste Freundin wirst und lernst, gut für dich zu sorgen?
- Routinen in dein Leben lässt, die dir nachhaltig gut tun (auch in der Schwangerschaft und Mutterschaft)?
- einen geschützten Raum zum Austausch mit Gleichgesinnten vorfindest?
- dich auf körperlicher Ebene gut unterstützt?

Mind&Body-Programm (Kinderwunsch-Yoga und Mindset-Arbeit)

In 5-Wochen einen Einstieg zu mehr
Gelassenheit, Freude und Leichtigkeit in der
Kinderwunschzeit

Im 5-wöchigen online Mind&Body-Programm zeige ich dir

- den Einstieg ins Kinderwunsch-Yoga (Yoga angepasst an deinen Zyklus zur Beruhigung des Nervensystems, Ausbalancierung des Hormonsystems, besseren Durchblutung der Bauchorgane, Stressreduktion), du kannst im Anschluss für dich angepasst an deinen Zyklus weiter üben.
- einfache Methoden, wie du deinem Verstand eine Pause gönnst und selbstbestimmter wirst.
- wie du dich körperlich und geistig bestens auf die Empfängnis vorbereitest.
- wie du effektiv Stress reduzierst.
- schöne Wege, dich wieder mit deinem Körper zu verbinden.

Der Kurs ist eine Mischung aus Selbstlernprogramm, Gruppenprogramm und persönlicher Betreuung. Mir ist es wichtig, dass du in die Umsetzung kommst, denn nur so kannst du den besten Nutzen aus dem Programm ziehen: Das Wohlbefinden steigern und die Chancen auf eine Schwangerschaft erhöhen. Und der Aspekt -wertschätzender Austausch unter Gleichgesinnten- liegt mir am Herzen, da ich ihn für unsagbar wertvoll erachte.

Das erwartet Dich im Mind&Body-Kurs

Alle Daten & Fakten

30-minütiges 1:1 Gespräch mit mir

Kinderwunsch-Yoga Starter Video/Audio Paket

- 1 Einführungsvideo: Kinderwunsch-Yoga
- 9 Yogavideos (2 je Zyklusphase, 30-50 Min. bzw je 1x20 Min)
- 3 geführte Meditationen

Live-Termine (inkl. Aufzeichnung)

- 5 Live Gruppen-Termine über Zoom
 - Di, 26.10.21 20:00-21:15 (Kursstart)
 - Di, 02.11.21 20:00-21:15 (Austausch & Mindset)
 - Di, 09.11.21 20:00-21:15 (Austausch & Mindset)
 - Di, 16.11.21 20:00-21:15 (Austausch & Mindset)
 - Di, 23.11.21 20:00-21:00 (Abschluss)

Klingt großartig! Wann gehts los?

Start: 24.10.21

Dauer: 5 Wochen

Zugriff: unbegrenzt

Investition: **390€**

Bonus

- Es gibt eine private Facebook-Gruppe exklusiv für den Kurs, der du beitreten kannst zwecks Motivation, Austausch, Impulsen etc. → der Austausch mit Gleichgesinnten ist so kraftvoll!
- Du erhältst zu Beginn jeder Woche (immer sonntags) eine E-mail mit einem Workbook mit Impulsen, Übungen, Reflektion und Tipps
- 24/7 WhatsApp/Signal support durch mich (ich antworte immer, sobald es mir möglich ist)
- Du hast Zugriff zu den Yoga-Videos und Aufzeichnungen der Live Termine für insgesamt 6 Monate

Das sagen meine Kundinnen:



Mareike

„Das Body-Mind-Programm von Meike hat meine Erwartungen bei weitem übertroffen. Ich wollte was Neues ausprobieren und hab mich vertrauensvoll auf ihre Übungen eingelassen. Das Programm war sehr gut aufeinander aufgebaut und bat mir die Möglichkeit, an die Quelle meiner limitierenden Glaubenssätze zu kommen. Durch die Übungen wurde meine Angst immer kleiner und mein Vertrauen in mich und mein Glück immer größer.

Am Ende des Programms war auch mein AMH Wert von 1,07 auf 1,78 gestiegen und im gleichen Zyklus hatte ich tatsächlich ein positives Testergebnis in der Hand.“



Anna

„Ich wollte nur nochmal sagen, wie gut ich mich bei dir und nach dem Termin gefühlt habe – eigentlich zum allerersten Mal in dieser Kinderwunschzeit, die jetzt schon so lange dauert. Nach dem Termin bei dir war mein Vertrauen zurück und ist da geblieben. Oft habe ich Licht in meinen Bauch geschickt, auch wenn das ein bißchen verrückt klingt. Und was soll ich sagen: seit gestern halte ich den ersten positiven Schwangerschaftstest meines Lebens in den Händen.“

Ja, mein Kopf bekommt eine Pause und ich lasse mich 5 Wochen unaufgeregt begleiten!

Schreibe mir zur Buchung einfach eine E-Mail an: meike@seelenbaumele.de. Du erhältst dann alle notwendigen Infos und ich freue mich sehr, dass du dabei bist und auf die Zeit mit dir! Das wird wundervoll!

Herzlichst, Deine *Meike*

Häufig gestellte Fragen

Muss ich Yoga-Erfahrung haben, um am Programm teilzunehmen?

Nein. Ich erkläre alles so, dass du auch ohne Yoga-Erfahrung gut zurecht kommst und Yoga kennen lernst.

Ich habe noch keine Meditationserfahrung, kann ich mich trotzdem anmelden?

Ja unbedingt. Ich arbeite ausschließlich mit geführten Visualisierungen/Meditationen, denen du leicht folgen kannst, um Zugang zur Meditation zu bekommen.

Ist das mind&body-Programm für mich geeignet?

Du bist dir noch nicht sicher, ob das Programm oder ich zu dir passen? Kein Problem, denn mir ist wichtig, dass es sich für dich stimmig anfühlt. Schreib mir gerne eine kurze E-Mail an meike@seelenbaumelei.de und ich antworte dir.

Brauche ich Hilfsmittel?

Nein. Beim Kinderwunsch-Yoga wird zwar viel unterstützt, aber das geht auch mit Gegenständen, die du zu Hause hast, wie z.B. einem dicken Buch als Yoga Block, Kissen und Sofa-Kissen, Decken. Wenn du eine Yogamatte hast ist das von Vorteil, du kannst aber z.B. auch auf einem Teppich üben.

Wie viel Zeit muss ich einplanen?

Ich empfehle, 2-3x pro Woche Yoga zu üben oder einer geführten Meditation zu lauschen. Pro Woche erhältst du eine E-Mail mit Impulsen, Übungen oder Reflektion. Arbeit an Glaubenssätzen erfordert Wiederholung, sonst klappt das nicht, daher wäre es schön, wenn du pro Tag 30 Minuten einplanen kannst, bestennfalls gleich morgens, um gestärkt in den Tag zu starten. Das geht aber auch zu jeder anderen Tageszeit.

Was passiert wenn ich während des Kurses schwanger werde?

Dann freue ich mich sehr mit dir und für dich! Den Kurs kannst du auch schwanger weiter machen. Die Yoga-Einheiten sind auch für Schwangere sicher und der Mind-set Teil nutzt dir auch für die Schwangerschaft und Mutterschaft, das würde ich entsprechend anpassen. Letzlich werden wir eine individuelle Lösung finden, die für uns beide passt.

Was passiert nach der Buchung?

Nach der Buchung erhältst du eine Bestätigung und eine Rechnung von mir. Zusätzlich bekommst du noch eine Willkommens-Mail mit weiteren Details. Zum 24.10. schicke ich dir den Link für die Freischaltung aller Yoga-Videos und Meditationen und dann freue ich mich auf den ersten Termin.

Was bedeutet Whats-App Support?

Wenn du Hilfe oder Unterstützung brauchst oder Fragen hast, sei es bei der Umsetzung der Yoga-Videos oder emotional, dann kannst du mich per Whats-App (alternative Signal oder Threema) kontaktieren und wir tauschen uns per Sprachnachricht aus. Ich antworte immer direkt sobald es mir möglich ist.

Kann ich auch teilnehmen, wenn ich eine psychische Erkrankung habe?

Psychische Stabilität, Gesundheit und Eigenverantwortung sind Voraussetzung für die Teilnahme am mind&body-Programm. Es liegt mir am Herzen, dass du den Kurs bestmöglich für dich nutzen kannst und in die Umsetzung kommst. Solltest du dich in therapeutischer Behandlung befinden, bitte ich dich, vorab mit deinem Arzt oder Therapeuten abzuklären, ob eine Teilnahme im Moment das Richtige für dich ist. Das Programm kann in keinsten Weise eine therapeutische oder ärztliche Behandlung ersetzen. Bei Fragen kannst du mir auch eine E-Mail schicken an meike@seelenbaumelei.de.