

Einen wunderschönen **Frühlings**beginn ... liebe Mamis und die, die es noch werden wollen!

Ich freue mich, heute wieder ein paar Zeilen an Dich zu richten. Der **Frühling** kommt zwar ein bisschen zaghaft aber genau rechtzeitig zum 21. März – und das freut mich natürlich ganz besonders. Ich bin eine Frau, die Sonne, Wärme, Frühlingsluft und die erwachende Natur sehr liebt.

Die Pflanzen beginnen schön langsam zu sprießen und das erinnert mich dann ein klein wenig an die Empfängnis eines Kindes.

Das Samenkorn der Pflanze sähen wir in die Erde ein, wir decken es zu, wir gießen und pflegen es und es wächst ganz langsam eine **Blume** heran. Zuerst bilden sich kleine Wurzeln, etwas später sprießen winzige, grüne Triebe aus der Erde, Blätter bilden sich, eine Knospe....bis zur vollen **Blüte**, die wir dann mit Stolz bewundern und uns an ihr erfreuen.

Bei uns Menschen ist es ganz ähnlich: im Eierstock – in der Fachsprache Ovar genannt - wird das reife **Ei** durch die Samenzelle befruchtet, die Zellteilung beginnt .... dann wandert es durch den Eileiter und nistet sich in der Gebärmutter ein. Dort darf der **Embryo** dann wachsen – wird über die Nabelschnur versorgt, spürt die Liebe und Fürsorge der Mutter und manchmal auch ihre Sorgen und Ängste. So wie die Blume in der Erde, entwickelt sich das kleine Wesen im Leib der Frau, bis es nach etwa 9 Monaten bereit ist, geboren zu werden.

Wie Du an diesem Beispiel sehen kannst, sind wir mit der **Natur** schon sehr im Einklang – vielleicht machen wir uns DAS ab und zu wieder einmal bewusst - in allen Bereichen unseres Lebens.

Dazu gehört auch das Thema **Tempo** – die Schnelligkeit – die Langsamkeit.

*Es ist gut,*

*wenn uns die verrinnende Zeit*

*nicht als etwas erscheint,  
das uns verbraucht,  
sondern als etwas,  
das uns vollendet.  
(Antoine de Saint Exupéry)*

*Denke immer  
daran  
dass es nur eine  
wichtige Zeit gibt:  
Heute. Hier. Jetzt.  
(Tolstoi)*



Wir leben in einer sehr „schnellen“ Zeit – und es ist manchmal ziemlich schwierig, dieser Schnelligkeit zu entkommen. Die Natur hat ihr eigenes Tempo und dieses lässt sich durch uns Menschen meistens nicht verändern. Wenn wir wieder das Beispiel mit der Blume hernehmen, so sehen wir, dass es seine **Zeit** braucht, bis sie zu spießen beginnt – und auch das Baby im Bauch der Mutter braucht diese 40 Wochen, bis es alleine lebensfähig ist.

Vielleicht magst du ein Experiment mit der „Zeit“ machen: nimm Dir 1x am Tag Zeit für eine Tätigkeit, die Du BEWUSST langsam machst und beobachte Dich selber.

Wie geht es Dir dabei? Welche Gefühle kommen in Dir auf?



Ich freue mich, über Deine Erfahrung und Rückmeldung 😊

Um **ZEIT** geht es u.a. auch bei folgenden Veranstaltungen:

„VON ANFANG AN...“

**Schwangerschaft** – eine besondere **Zeit** für die werdende Mutter und auch eine **Zeit** mit vielen Fragen.

Abend I: Bindung zwischen Mutter und Baby, wie geht es dem Ungeborenen – was fühlt es?

Meine Emotionen spielen verrückt – was geht in mir vor?  
Habe ich an alles gedacht?

Abend II: Wie möchte ich „ent“binden – was möchte ich auf keinen Fall?

Ängste – wie gehe ich damit um?  
Was, wenn die Geburt anders verläuft, als ich mir das vorstelle?

**Nach der Geburt...** es geht weiter:

Abend III: Wie ist die Geburt verlaufen?

Manche Bereiche überfordern mich noch.  
Ich habe viele Fragen und weiß nicht wohin.

Ich arbeite in Kleingruppen, damit für jede Frau genug **ZEIT** ist - max. 6 Teilnehmerinnen

Bequeme Kleidung und eine Decke/Kissen mitbringen.

**Termine:** Abend I: 2. Mai 2011  
Abend II: 16. Mai 2011  
Abend III: 30. Mai 2011

**Ort:** Familien- und Sozialzentrum Andorf

**Beginn:** jeweils 19.00 Uhr

**Kosten:** € 40,-- für 3 Abende oder einzeln € 15,--

Möchtest Du Dich mit dem Thema „Schwangerschaft“, „Geburt“ und „Deine Zeit mit dem Baby“ intensiver beschäftigen?

Du kannst auch Einzelstunden bei mir *buchen* – die Kosten für die erste Sitzung (ca. 90 Min.) beträgt € 40,-- danach pro 60 Min. € 40,--

Ich freue mich, wenn ich mir für DICH **Zeit** nehmen darf!

Herzliche und frühlingshafte Grüße  
Renate

Renate Pühringer  
Dipl. Mama Coach  
Bindung d. Berührung i.A.



Sonnenhöhe 479/1  
4760 Raab  
Tel. 0699-143 74 033  
E-Mail: [mama-coach@aon.at](mailto:mama-coach@aon.at)

PS: Falls Du keine Post mehr von mir erhalten möchtest, schreib bitte eine kurze Mail an [mama-coach@aon.at](mailto:mama-coach@aon.at) mit dem Betreff: „Nein, danke“ – ich werde dich dann aus dem Verteiler nehmen.