

KOPF & KOSMOS für Mamas

Für Mamas, die ihre Kinder lieben –
und sich darin nicht verlieren möchten.



Ein Jahr mit Impulsen zum Verstehen, Wahrnehmen,
Loslassen, Verbinden und Wieder-bei-dir-Ankommen.

mehr als nur
Mama sein

VERSTEHEN
WAHRNEHMEN
LOSLASSEN
VERBINDEN
DU SEIN

DAS JAHRESPROGRAMM

JANUAR



ONLINE

Wo bin eigentlich
ICH geblieben?

Identität • Rollen
Bedürfnisse • Mental Load

FEBRUAR



LIVE IN BERN

Raus aus dem
Mama-Kopf

Mental Load • Nervensystem
Körper • Loslassen

MÄRZ



ONLINE

Wenn Mama
explodiert

Überreizung • Wut
Trigger • Nervensystem

APRIL



LIVE IN BERN

Ich darf
Bedürfnisse haben

Grenzen • Schuldgefühle
innere Anteile

MAI



ONLINE

Ich muss
nicht alles tragen

Verantwortung • Kontrolle
Abgeben • Vertrauen

JUNI



LIVE IN BERN

Mein Kind drückt
meine Knöpfe

Trigger • innere Anteile •
Aufstellungsarbeit

JULI



SOMMERPAUSE

Zeit zum Durchatmen,
Sein und Geniessen.

AUGUST



ONLINE

Zurück zu mir

Selbstverbindung •
Bedürfnisse • Sehnsucht •
Selbstliebe

SEPTEMBER



LIVE IN BERN

Die Frau hinter
der Mama

Identität • Körper
Selbstbild • Weiblichkeit •
Lebendigkeit

OKTOBER



ONLINE

Die perfekte Mutter
gibt es nicht

Glaubenssätze • Erwartungen •
Prägung • Selbstmitgefühl

NOVEMBER



LIVE IN BERN

Warum bin immer
ICH zuständig?

Mental Load • Partnerschaft •
Grenzen • Verantwortung

DEZEMBER



ONLINE

Mama darf auch
Weihnachten haben

Familie • Erwartungen •
Grenzen • Perfektionismus



ONLINE

70-90 Minuten
inkl. Divine
Openings



LIVE IN BERN

ca. 3 Stunden
kleine Gruppen



Jeder Workshop kann
einzeln gebucht werden.

Alle Details, Termine, Preise und
Anmeldung findest du auf
meiner Homepage



www.mein-perlenweg.ch

mein
Perlenweg

Biruta Studer

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Divine Openings Guide

BEGLEITUNG ZWISCHEN KOPF UND KOSMOS IN BERN