



Veranstaltungen und Umsorgtsein in der Herberge Lebenstore



HERBERGE
geburtenstark



HERBERGE
todesmutig

Wir freuen uns auf dich!

Kuhlendamm 8, 26209 Hatten

0163 5109201

veranstaltungen@lebenstore.de

LEBENSTORE.DE



Veranstaltungen in der Herberge Lebenstore

27. Mai bis 03. September 2023



Herberge Lebenstore
veranstaltungen@lebenstore.de



Weitere Informationen
zu dem Angebot der
Herberge findest du hier:



HERBERGE
geburtenstark



HERBERGE
todesmutig



Veranstaltungen während 100 Tage Herberge Lebenstore

Das Netzwerk Lebenstore vereint Menschen, die andere Menschen während existenzieller Phasen in ihrem Leben unterstützen möchten: das sind insbesondere Schwangere/ Wöchnerinnen/ junge Familien als auch Sterbende/Trauernde.



Vom 27. Mai bis zum 03. September 2023 stellt Janina Bäder ihr Wohnhaus als Herberge Lebenstore zur Verfügung, so dass dort betroffene Menschen als Tagesgast oder als Übernachtungsgast einen geschützten Raum finden, um sich ihren wichtigen Prozessen hingeben zu können, während sie liebevoll umsorgt und begleitet werden.

Während dieser Zeit finden vielfältige Veranstaltungen statt, die sich mit den Themen rund um Schwangerschaft/Geburt, Lebensfreude und Sterben/Trauer beschäftigen.

Wir freuen uns, wenn dich die nachfolgenden Angebote ansprechen und heißen dich schon jetzt herzlich willkommen - auch wenn du einfach nur zum Tee kommen magst oder gerade eine Umarmung oder ein offenes Ohr brauchst.

Veranstaltungsort: Herberge Lebenstore, Kuhlendamm 8, 26209 Hatten

Vom 27. Mai bis 03. September 2023 - Wir freuen uns auf dich!

Gemeinsam essen

Komm' zur Herberge und lass' dich kulinarisch umsorgen

Gerne nimmst du am gemeinsamen Essen unserer Gemeinschaft teil (Frühstück, Mittagessen oder Abendessen) und genießt es, dich von uns versorgen zu lassen. Wir kochen lecker: vegan, gluten- und zuckerfrei. Und natürlich haben alle Zutaten Bioqualität.

Anmeldung unter: 0163 2317539



**Täglich um 08:30,
13:30 & 18:30 Uhr**

**Energieausgleich:
5 € pro Mahlzeit**

Einfach da sein

Komm' zur Herberge, wenn dir nach Austausch oder Ruhe ist

Manchmal fällt einem zu Hause die Decke auf den Kopf, die Gedanken kreisen sich und man sehnt sich nach Ablenkung oder Austausch mit liebevollen Menschen.

Oder es ist genau anders herum, und es wird einem alles zu viel und man möchte einfach mal weg. So oder so bist du hier in der Herberge Lebenstore herzlich willkommen!

Keine Anmeldung erforderlich.



Wann immer du magst.

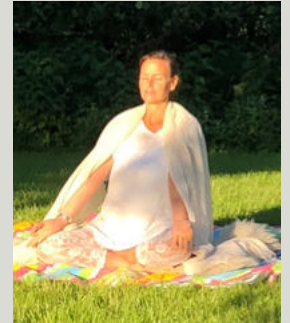
**Energieausgleich:
Bring' was auch immer als Gabe mit.**

Täglich Yoga am Morgen

Starte mit Aquarian Suddhna in der Tradition des Kundalini Yoga in den Tag

Wir starten mit der Rezitation des Japji Sahib (ca. 22 Minuten), stimmen uns dann mit dem Adi Mantra und dem Schutzmantra ein und beginnen mit Aufwärmungen, bevor wir die für den Tag ausgewählte Kriya (Übungsreihe) praktizieren. Nach der Entspannung folgt das lange Ek Ong Kar und danach das Chanten von sechs weiteren Mantren (insgesamt 62 Minuten), um gestärkt in den Tag zu starten.

Keine Anmeldung erforderlich.



**Täglich von
05:30 bis 08:00 Uhr**

**Energieausgleich:
Tee, Kerzen, Obst,
Nüsse oder sonstige
Gaben**

Tägliche Abendmeditation

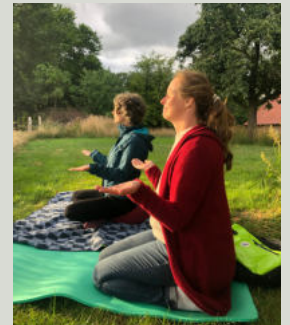
Lass' den Tag geruhsam ausklingen

Wir treffen uns, um gemeinsam eine 11 minütige Meditation aus dem Kundalini Yoga zu praktizieren.

Danach werden wir für weitere 11 Minuten das Heilmantra Ra Ma Da Sa chanten.

Bei trockenem Wetter treffen wir uns draussen im Garten.

Keine Anmeldung erforderlich.



**Täglich von
19:30 bis 20:00 Uhr**

**Energieausgleich:
Tee, Kerzen, Obst,
Nüsse oder sonstige
Gaben**



Lebensfroh - Workshops, Seminare
und Vorträge rund um
das Geschenk des Lebens



Wöchentlicher Kundalini Yoga Kurs

Kundalini Yoga - das Yoga des Bewusstseins

Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In einer Zeit von immer schnelleren Veränderungen brauchen wir eine Möglichkeit, unser Nervensystem zu stärken und den Raum in uns zu einer Oase der Stille werden zu lassen.

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan versteht sich als Yoga des Bewusstseins. Es ist eine transformierende Methode der Energiearbeit, die durch den Körper auf Geist und Seele wirkt.

**Leitung: Janina Bäder,
Kundalini Yoga Lehrerin Level II**

Anmeldung unter: www.janinabaeder.de



**Kurs 4: Dienstags,
11.07. bis 12.09.23**

**Kurs 5: Dienstags,
19.09. bis 19.12.23**

**jeweils von
20:00 bis 21:30 Uhr**

Energieausgleich:

**Kurs 4: 140 €
(10 Termine)**

**Kurs 5: 168 €
(12 Termine)**



Monatlicher Frauenkreis zum Vollmond

Im geschützten Raum sich einander von Frau zu Frau begegnen

In alter Tradition unserer Vorfahren treffen wir uns zur Zeit des Vollmondes zum gemeinsamen Austausch.

Manchmal wird ein Thema vorgegeben, manchmal schauen wir, was sich aus dem Kreis der Anwesenden heraus ergibt. Vorschläge sind herzlich willkommen - auch darfst du dich gerne melden, wenn du mal einen Abend gestalten magst.

Leitung: Janina Bäder, Lebensamme

Keine Anmeldung erforderlich.

Energieausgleich:

Bring' gern Nüsse, Obst oder sonstige Gaben mit.



Freitag, 05.05.23

Sonntag, 04.06.23

Samstag, 01.07.23

Montag, 31.07.23

Montag, 28.08.23

Donnerstag, 28.09.23

jeweils von

20:00 bis 22:00 Uhr

(komm' gerne schon

um 19:30 Uhr zur

täglichen Meditation)





Energie und Klang - die heilsame Kraft

Reinigen, wachsen, reifen -
eine Wanderung zu dir selbst

Die Schwingung auf der Erde erhöht sich
und wir spüren und erleben Veränderung
auf allen Ebenen.

Dieser Weg ist eine wundervolle Reise ins
Unbekannte, wenn wir uns dafür öffnen und
unsere Energien ebenfalls höher schwingen
lassen.

Dafür steht uns eine immense energetische
Unterstützung zur Verfügung, die wir gerne
gemeinsam mit euch entdecken und nutzen
möchten. Dafür nutzen wir die Kraft von
Energiearbeit und heilsamen Klang.

**Leitung: Sophie Wachendorff, Sängerin und Musikerin
Guntram Staudte, Energie- und Bewusstseinsforscher**

Anmeldung unter: www.sophiewachendorff.de/termine/

**Sonntag, 04.06.23
10:30 bis 12:00 Uhr**

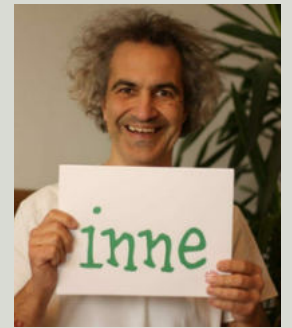
**Energieausgleich:
44 €**

Einfach mal inne halten Wohlbefinden für Körper und Seele

Atmung und Lachen - Bewegung und
Meditation - Impulse für deine Gesundheit
stehen im Mittelpunkt dieses Nachmittags.
Wir achten auf bewusste Atmung, üben die 5
Tibeter, meditieren und genießen Elemente
aus dem Lachyoga. Lebensfreude ist so
wichtig für unser Wohlbefinden, ebenso
bewusste Pausen, bewusstes inne halten.
Genieße einen Nachmittag ganz zu deinem
Wohl.

Leitung: Armin Huwald, 5 Tibeter Trainer und Gesundheit!Clown

Anmeldung unter: mail@clownseidank.de oder 0170 5764332



**Freitag, 09.06.23
15:00 bis 18:00 Uhr**

**Energieausgleich:
35 - 45 € (nach
Selbsteinschätzung)**

Einfach lachen - Einfach leben Sooo gesund ist Humor

Wir reisen in die Welt des Lachens und lernen,
Lachen ist kein Witz. Und manchmal reicht auch
schon ein Lächeln. Wir sind achtsam humorvoll
und humorvoll achtsam.

„Der Clown ist die wichtigste Mahlzeit des Tages“
Als Clown nutze ich die Kraft von Lachen und
Humor und zeige, welch ein wundervoller
Begleiter Humor ist, besonders wenn es das
Leben scheinbar nicht so gut mit mir meint.

Leitung: Armin Huwald, Clown und Freude schaffender Künstler

Anmeldung unter: mail@clownseidank.de oder 0170 5764332



**Freitag, 09.06.23
20:00 bis 22:00 Uhr**

**Energieausgleich:
12 - 25 € (nach
Selbsteinschätzung)**



Fest zur SommerSonnenWende

Tauche ein in den Rhythmus der Natur

Wir verbinden uns mit dem Rhythmus der Natur, in dem wir diesen Abend, diese Nacht bewusst erleben: die Tage werden nun wieder kürzer. Was bedeutet das für unser Empfinden? Wie gilt es vorzusorgen für das, was noch kommen mag? Und für was bin ich dankbar, was mir bis dato geschenkt wurde? Welche Kräfte kann ich daraus ziehen, um gut für mich zu sorgen? Oder was möchte noch geheilt werden?

Leitung: Janina Bäder, Lebensamme

Keine Anmeldung erforderlich.

**Mittwoch, 21.06.23
20:00 bis 22:00 Uhr
(komm' gerne
schon um 19:30h
zur täglichen
Meditation)**

**Energieausgleich:
Bring' gerne
vegane, gluten-
und zuckerfreie
Knabbersachen
mit.**

EINFACH LEBEN, lieben und lachen

Das Se(h)minar über Lebensfreude

LEBENSLUST - Mit Freude jetzt leben;
das Lieben neu entdecken; aus dir heraus,
mit deiner Kraft leben

LACHEN - bewusst lächeln; lachend der Welt
begegnen; lachend heilen

LEBENSFREUDE - das innere Kind,
den inneren Clown leben; einfach sein;
spielend leben.

Freitag, 23.06.23

18:00 bis 19:30 Uhr

Samstag, 24.06.23

10:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 25.06.23

10:00 bis 12:00 Uhr

Energieausgleich:

200 €

Leitung: Armin Huwald, Clown und Freude schaffender Künstler

Anmeldung unter: mail@clownseidank.de oder 0170 5764332

Mehr Infos unter www.clownseidank.de



Kreatives Sein

Aus dem Inneren heraus Formen und Farben sprechen lassen. Lass dich ein und lerne dich einmal anders kennen.

Für alle Veranstaltungen müssen keine Vorkenntnisse in der Malerei vorhanden sein. Freue dich darauf, dich kreativ auszu drücken. Am Anfang der Malaktion machen wir eine kleine Atemreise, um bei uns anzukommen.



Malen an 6 Terminen zu folgenden Themen (jeweils 15:00 bis 17:30):

Aus dem Herzen fließt Liebe, diese zu erfüllen gibt uns Raum im Inneren dieses setzen wir als Mandala um. **Sonntag, 25.6.23**

Das Gefühl der Trauer grenzt uns ein, wir schauen was es zur Heilung braucht. **Mittwoch, 05.07.23**

Wenn Kinderhände malen, dann wird die Welt ganz bunt, heute ein Maltag für Kinder ab 5 Jahren mit Eltern. **Donnerstag, 27.07.23**

Im inneren zeigen sich deine Wünsche wir bringen sie auf die Leinwand und fühlen hinein. **Freitag, 11.08.23**

Neues Leben wächst in dir, dieses zu erfüllen erzeugt wunderbare Gefühle. Diesem ganz nahe zu sein, lassen Formen und Farben sprechen. **Donnerstag, 17.08.23**

Sommer bedeutet leuchtende Farben und wundervolle Gerüche, wir tauchen hinein und bringen das Innere nach Außen durch kreatives Sein. **Sonntag, 27.08.23**

Leitung: Ute Schierz, Künstlerin

Energieausgleich: pro Malveranstaltung 25 €, Material wird vor Ort abgerechnet.

Anmeldung unter: ute.schierz@gmx.de oder 0176 47308371

LachYoga, aktiviert deine Glückshormone :)

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind - wir sind glücklich, weil wir lachen!“

Ein Zitat von Madan Kataria, praktischer Arzt und Yogalehrer, der Lachyoga entwickelte. Lachyoga ist eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen.

Komm, probiere dich aus und erlebe deine Daseinsfreude ;)

Leitung: Nicole Schulz

Anmeldung unter: yoga-om-klang@web.de oder 04433 939530



**Freitag, 30.06.23
15:00 bis 16:00 Uhr**

**Mittwoch, 30.08.23
16:00 bis 17:00 Uhr**

**Energieausgleich:
8 - 14 € (nach
Selbsteinschätzung)**





Klangmeditation

Die Wohltuende Kraft des Klangs

Klänge berühren unser Innerstes.

Klangmeditation ist eine außergewöhnliche Reise. Lasse dich auf eine ganz besondere Art und Weise entführen und empfinde tiefe Entspannung.

Klang ist Schwingung, die körperlich und geistig Einfluss auf unser ganzes System Mensch nimmt - die Töne tragen unsere Seele.

Fühle dein einzigartiges Wesen und erlebe eine Zeit des Einseins.

Leitung: Nicole Schulz

Anmeldung unter: yoga-om-klang@web.de oder 04433 939530

**Freitag, 30.06.23
17.00 bis 18.00 Uhr**

**Mittwoch, 30.08.23
17.45 bis 18.45 Uhr**

**Energieausgleich:
8 - 14 € (nach
Selbsteinschätzung)**

Mitsingkonzert mit Prithi Nivas Kaur

Mit Kundaliniyogamantren ins Herz sinken

Ein Abend, um gemeinsam unsere Herzen zu vibrieren, zu lauschen und mitzusingen. Gemeinsam tauchen wir in den Klang der Kundalini Yoga Mantren ein und eröffnen ein meditatives Feld. Lasse dich berühren, entspanne dich und spüre dich selber! Du brauchst keinerlei Vorerfahrung!

Prithi Nivas Kaur ist Mantramusikerin und Kundalini Yoga Lehrerin. Ihre eingängigen, erdverbundenen Melodien und ihre Stimme kreieren auf natürliche Weise ein kraftvolles und herzöffnendes Feld.

Leitung: Prithi Nivas Kaur, Mantramusikerin und Kundaliniyogalehrerin

Anmeldung unter: konzert@lebenstore.de

**Freitag, 30.06.23
20:00 bis 21:30 Uhr**

**Energieausgleich:
15 - 25 € (nach
Selbsteinschätzung)**



Human Design Workshop

Lerne dich und deinen energetischen Fingerabdruck kennen

Human Design zeigt dir deinen energetischen Fingerabdruck.

Es ist ein Persönlichkeitsanalysetool, das deine Einzigartigkeit sichtbar macht, ohne dass du dich selbst einschätzen musst.

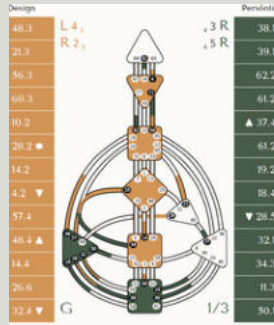
Dadurch gibt es dir Aufschluss darüber, wie du gedacht warst zum Zeitpunkt deiner Geburt und wo du über die Jahre von außen beeinflusst wurdest. Human Design führt dich zurück zu deinem eigenen Kern.

Ich möchte dich an diese wundervolle Energie, deine Potenziale und Gaben erinnern und dir in diesem Workshop die Möglichkeit geben, dich mit deinem ganz individuellen Human Design auseinanderzusetzen und neue Erkenntnisse über dich zu gewinnen.

Dafür gibt es zu Beginn einen Überblick über Human Design und dann gehen wir direkt tief rein. Dafür benötigst du lediglich dein Geburtsdatum, deine Geburtsuhrzeit und deinen Geburtsort. (Wenn du auch direkt mehr über deine Kinder, deine(n) Partner(in) oder andere wichtige Menschen in deinem Umfeld erfahren möchtest, bring auch deren Daten zum Workshop mit.)

Leitung: Hannah Schüttler, Doula und Human Design Coach

Anmeldung unter: dolahannahschuettler@gmail.com



Sonntag, 09.07.23
14:30 bis 18:00

Energieausgleich:
49 €



Seelengesang, Mantren und Klang

Mitsing-Konzert von Sophie Wachendorff mit Klangreisen, Mantren und Liedern aus der CD "Seelengesang"

Musik die die Seele berührt und das Herz weit macht – natürliche Rhythmen und eine klare Stimme lassen dich innere Ruhe und Entspannung finden.

Genieße mit mir heilsamen Klang und erlebe die wundervolle Kraft des gemeinsamen Singens. So verbinden wir unsere Seelen miteinander und nehmen Kontakt zu uns selbst auf, der im Alltag leicht verloren geht.

Leitung: Sophie Wachendorff, Sängerin und Musikerin

Anmeldung unter: www.sophiewachendorff.de/termine/

Freitag, 25.08.23
20:00 bis 21:30 Uhr

Energieausgleich:
20 €



Geburtenstark - Angebote für Schwangere, Mamas und Familien



Yoga für Schwangere

Nimm' dir Zeit für dich und deine Geburtsreise

Yoga in der Schwangerschaft ist eine wunderbare Art, diese ganz besondere Zeit bewusst zu erfahren und dich auf die Geburt vorzubereiten. Yoga unterstützt dich darin, dich auf die Veränderungen einzulassen (körperlich, geistig und emotional).

Damit dein Baby in deinem Bauch in Harmonie heranwachsen kann, sind Entspannung und positive Erfahrungen gerade jetzt besonders wichtig.

Leitung: Janina Bäder, Schwangeren- und Rückbildungs-Yogalehrerin

Anmeldung unter: www.yogaundschwanger.de



Kurs 4:

11.07. bis 12.09.23

16:00 bis 17:30 Uhr

18:00 bis 19:30 Uhr

Kurs 5:

19.09. bis 19.12.23

16:00 bis 17:30 Uhr

18:00 bis 19:30 Uhr

Energieausgleich:

Kurs 4: 140 €

(10 Termine)

Kurs 5: 168 €

(12 Termine)



Wöchentlicher Schwangerenaustausch

In geschütztem Raum deinen Gedanken und Gefühlen freien Lauf lassen

Du bist schwanger und wünschst dir Kontakt zu anderen Schwangeren?

Du hast Lust auf eine bewusste Auszeit aus dem Alltag mit Fokus auf dich und dein Baby?

Du möchtest dich gerne zu Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und erste Zeit mit Baby mit Gleichgesinnten austauschen oder eine Expertenmeinung hören?

Dann komm sehr gerne zum wöchentlichen Schwangerenaustausch, der von einem Mitglied des Teams GeburtenStark angeleitet wird.

Leitung: Team GeburtenStark

Keine Anmeldung erforderlich.

**Im Juni immer
donnerstags**

**Im Juli immer
montags
(nicht 31.07.)**

**Im August immer
mittwochs**

**jeweils
18:00 bis 19:30 Uhr**

**Energieausgleich:
5 - 10 € (nach
Selbsteinschätzung)**

Beeinflussende Aspekte für das Baby in Schwangerschaft bzw. während der Geburt & mögliche Therapieansätze

Die Zeit der Schwangerschaft, aber auch die Geburt haben einen großen Einfluss auf die Entwicklung des Babys. Erfahre mehr über die verschiedenen Faktoren, die hierbei eine Rolle spielen können. Zudem werden Therapieansätze vorgestellt, wie überwältigende Erfahrungen aus diesen Phasen bearbeitet und integriert werden können. Ich freue mich auf Dich!

Leitung: Ulrike Lohmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Anmeldung unter: info@ulrikelohmann.de



Sonntag, 04.06.23
16:00 bis 17:30 Uhr

Sonntag, 20.08.23
16:00 bis 17:30 Uhr

Energieausgleich:
25 €

Doula-Info-Abend

Informiere dich über die Möglichkeiten einer Doulabegleitung

Was macht eigentlich eine Doula? Erfahre mehr über die wertvolle Arbeit der ergänzenden Schwangeren- und Geburtsbegleitung und finde heraus, wie eine Doula dich auf deiner individuellen Geburtsreise unterstützen kann.

Leitung: Elena Hermanussen, Hannah Schüttler, Isabelle Ehrhardt und Janina Bäder, Doulas

Keine Anmeldung erforderlich.



Donnerstag, 15.06.23
17:30 bis 19:30 Uhr

Donnerstag, 24.08.23
17:30 bis 19:30 Uhr

Energieausgleich:
Freiwillige Spende



Offene Sprechstunde: Belastende Geburtserfahrung

Nutze die Möglichkeit zur Besprechung deiner Geburtserfahrung

Deine Geburt ist anders verlaufen, als du es dir gewünscht hast? Dich belasten Gedanken oder Gefühle, die du mit der Geburt verbindest? In der offenen Sprechstunde ermögliche ich dir, dass du von deiner Geburtserfahrung erzählen kannst und erste Übungen von mir an die Hand bekommst, wie du in Zukunft besser damit umgehen kannst.

Donnerstag, 06.07.23
09:30 bis 12:00 Uhr

Samstag, 12.08.23
11:00 bis 14:00 Uhr

Energieausgleich:
Freiwillige Spende

Leitung: Hannah Schüttler, Doula

Keine Anmeldung erforderlich.

Dadurch kann evtl. Wartezeit entstehen.

Falls du dich vorher schon ankündigen und dir einen Platz reservieren möchtest, schreib mir eine E-Mail: doulahannahschuettler@gmail.com



Ein guter Ort für die Geburt: Klinik oder zu Hause?

Zwei Hebammen, eine in der Klinik arbeitende & eine Hausgeburtshebamme stellen ihre Arbeitsorte vor

Was sind die Unterschiede zwischen diesen beiden Orten und welche Fragen helfen, um für sich selbst den passenden Geburtsort zu finden? Darum soll es an diesem Abend gehen. Unser Ziel ist nicht, eine kontroverse Diskussion zu führen, welcher Ort der „Bessere“ ist, sondern ein Aufzeigen der Unterschiede: wertneutral und in gegenseitiger Wertschätzung für die Frauen, die den einen oder anderen Ort wählen.

Leitung: Agnes Ostern und Claudia Knie, Hebammen

Anmeldung unter: agnesostern@gmx.de

**Freitag, 07.07.23
17:30 bis 19:30 Uhr**

**Energieausgleich:
Freiwillige Spende**



Workshop für Paare: Rebozo in der Schwangerschaft und bei der Geburt

Praktische Übungen mit dem Tuch zur Entspannung und Schmerzlinderung

Viele Männer wollen gerne ihren Frauen in der Schwangerschaft und vor allem, bei der Geburt eine Hilfe sein. Aber was genau kann Mann tun? In diesem Workshop lernt ihr leichte und effektive Handgriffe, die man mit einem mexikanischen Tuch (Rebozo) oder einem Tragetuch sofort anwenden kann.

Viele Schwangere empfinden die Anwendung mit dem Rebozo sehr angenehm und entspannend, während des Übens spürt ihr besseren Kontakt zu dem Baby und zu einander. Für die kommende Geburt lernt ihr so auf besondere Weise mit dem Rebozo/Tragetuch zu arbeiten, um euren Frauen diesen intensiven Prozess zu erleichtern und eine gute Unterstützung zu bieten.

Leitung: Dr. Elena Hermanussen, Doula

Anmeldung unter: sanfterbeginn.doulas@gmail.com

**Samstag, 08.07.23
11:00 bis 14:00 Uhr**

**Energieausgleich:
40 €**

Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende

Vorbereitung auf das Abenteuer Geburt und die Magie des Anfangs spüren

Wir 2 Hebammen (Nicola und Agnes) möchten euch auf die Geburt vorbereiten. In diesem Kurs erwartet euch alles Wissenswerte zum Thema:

- Geburt aktiv gestalten
- Gebärhaltungen & Geburtspositionen
- Atmung- Tönen - Halt finden
- Körperwahrnehmung.
- Schmerzerleichterung unter der Geburt
- Einbeziehung des Partners - aktive Unterstützung gestalten
- Bindung und Bonding
- Stillen
- Wochenbettverlauf.

Wir möchten euch eine greifbare Vorstellung der Geburtssituation vermitteln und einen Freiraum öffnen, eure Geburt selbstbestimmt zu gestalten.

Anmeldung unter: agnesostern@gmx.de

Die Kosten für die Frauen werden mit der Krankenkasse abgerechnet, die Männer zahlen einen Teilnahmebetrag von 120 € - wird zum Teil von der Krankenkasse zurückerstattet.



**Samstag, 29.07.23
9:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 30.07.23
9:00 bis 12:00**

Milch-Geschwätz. Alles, was du über's Stillen wissen musst.

Die Vorbereitung auf eure Stillzeit

Stillen kann das Natürlichste, Einfachste und Schönste sein, deinem Kind, alles zu geben, was es braucht. Dennoch will es manchmal einfach nicht richtig klappen und im Geburtsvorbereitungskurs ist oftmals nicht genug Raum, um sich allen Stolpersteinen auf dem Weg einer harmonischen Stillbeziehung zu widmen.

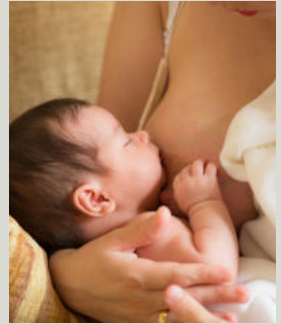
Milchgeschwätz bietet dir daher in einem umfassenden Vorbereitungskurs die wichtigsten Basics, um dich intensiv und mental auf deine Stillzeit einzustimmen und räumt dabei mit gängigen Stillmythen auf. Erfahre mehr zu:

- Stillvorbereitung und -bedeutung
- Superfood Muttermilch
- Stillen in den ersten Tagen und Bonding
- Korrektes Anlegen und Stillpositionen
- Babys Hungerzeichen und Wachstum
- Angebot und Nachfrage
- Stillen und Schlaf
- Do's und Dont's sowie die gängigsten Stillmythen
- Erste Hilfe bei Stillproblemen

Leitung: Isabelle Ehrhardt, Doula

Anmeldung unter: isabelle@oldenburg-doula.de

Weitere Informationen unter: www.oldenburg-doula.de



**Samstag, 12.08.23
15:00 bis 18:00**

**Energieausgleich:
45 €**

Schwangeren-Retreat

Feiere deine Reise zum Mutterwerden

Wir laden dich herzlich zu einem Blessing Circle und Wohlfühl-Tag auf deiner Reise zum Mutterwerden ein.

Erlebe in diesem besonderen Retreat unter Anleitung von drei Doulas und gemeinsam mit anderen Schwangeren einen Kreis der Unterstützung, in dem du Kraft und Inspiration für die bevorstehende Geburt sammelst. An diesem Tag bieten wir dir durch verschiedene Rituale Raum für Entspannung, Verbundenheit und dem Erleben deiner Gefühle.

In dieser Atmosphäre kannst du die Zeit mit deinem Baby im Bauch ganz bewusst wahrnehmen. Wir freuen uns auf dich!

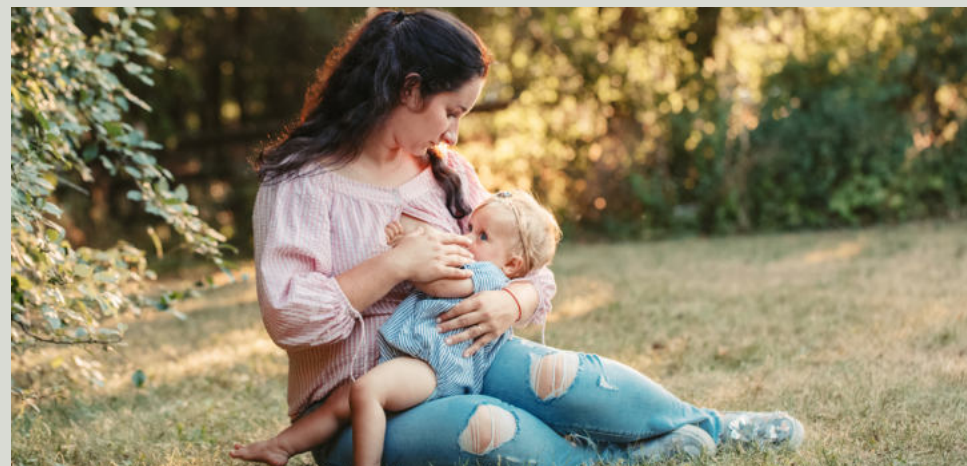
Leitung: Elena Hermanussen, Hannah Schüttler und Isabelle Ehrhardt, Doulas

Anmeldung unter: schwangeren.retreat@gmail.com



**Samstag, 26.08.23
11:00 bis 17:00 Uhr**

**Energieausgleich:
75 - 95 € (nach
Selbsteinschätzung)**



Wöchentliches StillCafé

Gerne auch für nicht stillende Mütter

Mit dem StillCafé bieten wir dir vom Team GeburtenStark und durch unterstützende Hebammen die Möglichkeit, Fragen, Sorgen und Herausforderungen rund um das Thema Ernährung deines Kindes anzusprechen und dich darüber auszutauschen.

Selbstverständlich darfst du auch so dazu kommen und zuhören, auch wenn bei dir im Moment alles in Ordnung ist.

Leitung: Hebammen, Doulas u.a. aus dem Team GeburtenStark

Keine Anmeldung erforderlich.

**Immer mittwochs
10:00 bis 11:30 Uhr**

**Energieausgleich:
5 €**

Mama Yoga mit Baby

Nimm' dir Zeit für dich & dein Baby

Nach deiner Schwangerschaft und der Geburtsreise ist dein Körper vielleicht noch etwas geschwächt und braucht etwas Aufmerksamkeit. Außerdem wollen Rücken, Bauchmuskeln und vor allem dein Beckenboden langsam wieder trainiert werden. Auch Entspannung hilft, dich wieder wohler mit dir selbst zu fühlen. Dein Baby bringst du gerne mit - viele Übungen kannst du mit Baby und somit auch zu Hause machen.

**Leitung: Janina Bäder,
Schwangeren- und Rückbildungs-Yogalehrerin**

Anmeldung unter: www.yogaundschwanger.de

Mama Picknick mit Baby

Genieß' das Wiedersehen und Zusammensein mit anderen Müttern

Die Zeit nach der Geburt kann für dich als frische Mutter herausfordernd sein - da tut es gut, sich einfach mal mit anderen Müttern zu treffen und die alltäglichen Herausforderungen auszutauschen. Außerdem ist es schön, die Frauen, die man z.B. beim Schwangeren Yoga bereits kennen gelernt hat, wieder zu treffen und nun in ihrer Mutterrolle zu sehen.

Keine Anmeldung erforderlich.



**Kurse starten immer
neu am ersten
Dienstag eines
Monats und finden 4
mal statt.**

**Energieausgleich:
76 € (4 Termine, max.
6 Teilnehmerinnen)**



**Freitag, 28.07.23
15:00 bis 17:00 Uhr
Mittwoch, 23.08.23
15:00 bis 18:00 Uhr**

**Energieausgleich:
Bring' gerne etwas zum
Knabbern zum Teilen mit.**

Seminar: Mutter sein - Frau bleiben

Die Herausforderungen
verschiedenster Rollen achtsam
meistern

Bevor du Mutter wurdest, warst du noch relativ frei in deiner Zeiteinteilung, konntest deinen Wünschen und Bedürfnissen nachgehen – und nun? Seit du ein oder mehrere Kinder hast, hat sich dein Leben sehr verändert. Deine Partnerschaft bekommt das auch zu spüren und auch andere Lebensbereiche haben sich verändert.

Und wo in diesem Gefüge bist eigentlich du, nur du? Du als Frau, als das Individuum, das du vor der Geburt deines ersten Kindes warst? In diesem Seminar machen wir uns gemeinsam auf die Suche, wie du wieder mehr zu dir finden kannst und auch im Alltag wieder Momente oder Bereiche nur für dich schaffen kannst. Die Anmeldung zu diesem Seminar ist ein erster Schritt dazu. Du nimmst dir Zeit alleine für dich, um mal wieder reinzuhorchen und hinzusehen, was in dir gesehen, gefühlt und vielleicht verändert werden möchte.

Die beiden Seminartage bestehen aus Denkanstößen, Entspannungs- und Kreativeinheiten, Austausch, Zeit und Verbindung mit dir selbst.

Leitung: Janina Bäder und Hannah Schüttler

Anmeldung unter: veranstaltungen@lebenstore.de

Bitte nenne uns auch deine Handynummer für Rückfragen.



**Freitag, 14.07.23
17:00 bis 19:30 Uhr
Samstag, 15.07.23
15:00 bis 20:00 Uhr**

**Energieausgleich:
75 - 95 € (nach
Selbsteinschätzung)**

Kompaktkurs: Besser schlafen

Wissen rund um die kindliche Schlafentwicklung

Für die meisten Eltern sind die Nächte mit Babys und Kleinkindern eine große Herausforderung und führen oftmals zu Unsicherheit und Erschöpfung. Als ausgebildete Schlafberaterin biete ich euch, in diesem Kompaktkurs, zahlreiche Informationen rund um die Schlafentwicklung im Baby- und Kleinkindalter und an euren individuellen Bedürfnisse angepasste Anregungen und Tricks, wie ihr euer Kind liebevoll in den Schlaf und durch die Nacht begleiten könnt.

Leitung: Stephanie Wordtmann, Eltern-Kind Therapeutin

Anmeldung unter: www.stephanie-wordtmann.de



**Samstag, 10.06.23
09:30 bis 13:00 Uhr**

**Energieausgleich:
75 €**

Baby- und Kindersprechstunde

Familienberatung

Du hast Fragen zur Entwicklung, Erziehung, Ernährung oder zum Schlafverhalten deines Kindes? In der Baby und Kindersprechstunde können wir gemeinsam einmal auf die Themen schauen.

Leitung: Stephanie Wordtmann, Eltern-Kind Therapeutin

Anmeldung: Email mit Datum und Wunschzeit an info@stephanie-wordtmann.de



**Donnerstag, 13.07.23
Donnerstag, 10.08.23
Montag, 21.08.23
jeweils von
09:00 bis 12:00 Uhr**

**Energieausgleich:
45 € (nach
Selbsteinschätzung)**

Kinderkrankheiten natürlich lindern

Unterstützung bei Husten, Schnupfen, Zahnen oder wunder Po

Ob Husten, Schnupfen, Zahnen oder wunder Po: Sie möchten Ihr Kind auf natürliche Weise beim Genesen unterstützen, wissen aber nicht wie und möchten wissen welche Hausmittel für Säuglinge und kleine Kinder geeignet sind? Ein Vormittag für Familien, die ihr Kind mit bewährten Hausmitteln gut begleiten möchten, wenn es krank ist oder Beschwerden hat. In diesem Vortrag erhalten Sie Tipps zur Linderung von Husten, Schnupfen, Fieber, Ohrenschmerzen, Bauchschmerzen, wundem Po und Zahnen aus der Naturheilkunde und Homöopathie.

Leitung: Helena Zumbach und Stephanie Wordtmann, Eltern-Kind Therapeutin

Anmeldung unter: www.stephanie-wordtmann.de



**Samstag, 01.07.23
09:30 bis 12:00 Uhr**

**Energieausgleich:
55 €**





Todesmutig - Angebote zum
Thema Abschiednehmen



Monatlicher Abschiedsraum

Ein geschützter Raum zum Trauern
und zum Abschiednehmen

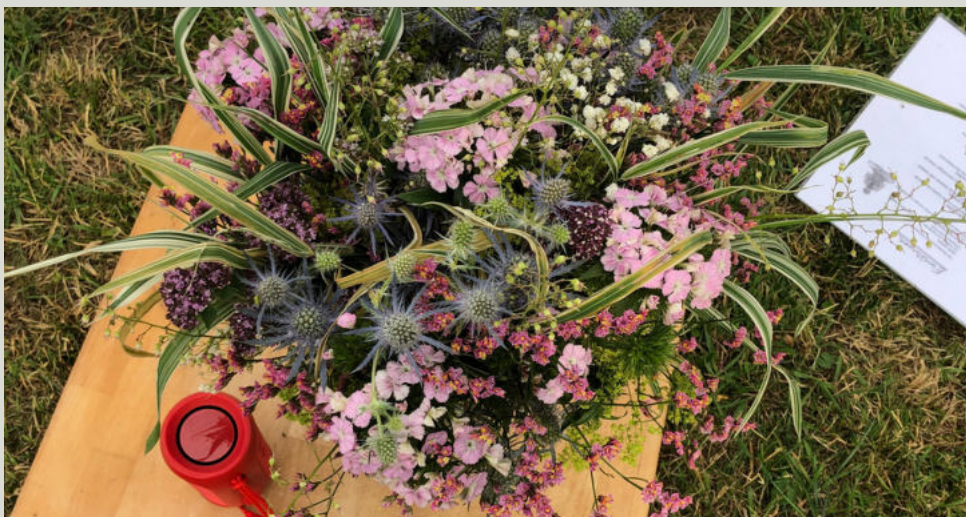
Menschen, die einen Verlust erlitten haben,
fühlen sich oft von ihrem Umfeld alleine
gelassen, weil diese wiederum mit der
Situation ebenso überfordert sind.

Der Abschiedsraum bietet eine Möglichkeit
des Austausches unter Betroffenen, um den
Gefühlen Raum zu geben. Manchmal wird
ein Thema vorgegeben, manchmal wird
geschaut, was sich gerade anbietet.

Ziel ist es, gestärkt aus dem Raum hervor zu
treten.

Leitung: Janina Bäder und Katja Schmiederer

Keine Anmeldung erforderlich.



Montag, 22.05.23
Montag, 26.06.23
Donnerstag, 27.07.23
Montag, 21.08.23
Montag, 25.09.23
jeweils
20:00 bis 22:00 Uhr
(komm' gerne schon
um 19:30 Uhr zur
täglichen Meditation)

Energieausgleich:
5 - 10 € (nach
Selbsteinschätzung)



Die blaue Bank

Eine offenes Ohr für (deine) Trauer

Du möchtest über (deine) Trauer sprechen?
Dich einfach hinsetzen für einen kleinen
Moment oder auch etwas länger?

Nach dem Modell der Plauderbänke möchten
wir dir die Gelegenheit geben dies zu tun.

Es darf genau das sein, was sich für dich
gut anfühlt, Gefühle und Ideen finden ein
Plätzchen. Fühle dich herzlich eingeladen, um
zur Ruhe zu kommen, einige Worte sagen zu
können, möglicherweise Antworten zu finden.

Leitung: Inga Wiese, Katja Schmiederer und Armin Huwald

Keine Anmeldung erforderlich.

Montag, 05.06.23
Montag, 12.06.23
Montag, 19.06.23
Montag, 26.06.23
jeweils
16:00 bis 18:00 Uhr:

Energieausgleich:
Wir bitten um eine
kleine Spende.

Tagesseminar: Mit sich ins Reine kommen - Vorbereitung auf den eigenen Tod

Inhalt der Ausbildung zur spirituellen
Sterbebegleitung - Warum wir den
Tod so ernst nehmen sollten

Der Vormittag behandelt den Inhalt der
Kursfolge „Mit sich ins Reine kommen“.

Offene Probleme sollten bei Lebzeiten bereinigt
werden, denn das Wichtigste beim Sterben ist
ein friedlicher Tod.

Warum? Darüber gibt das Tibetische Totenbuch
umfassende Antworten.

Wir brauchen eine feinere Körpererfahrung und
auch Erfahrungen mit Dunkelheit.

Am Nachmittag besprechen wir den Ausbildungsinhalt
zur spirituellen Sterbebegleitung.

Was ist der Unterschied einer spirituellen
Sterbebegleitung und einer hospizlich ausgebildeten
Sterbebegleitung?

Welche Art von Spiritualität wird vertreten?

Was ist der Sinn der Ausbildung?

Diese Veranstaltung ist als Tagesseminar oder einzeln buchbar.

**Leitung: Dr. Ute Hofmann-Hanf-Dressler, Schule für Tibetische Heilkunst
mit Andrea Sariya Jensen und Diane Taya Knuth vom Mit-Sein e.V.**

Anmeldung unter: www.trauer-begleitung-ja.de/#kontakt



**Samstag, 03.06.23
10:00 bis 12:00 Uhr
und
14:00 bis 16:00 Uhr**

**Energieausgleich:
60 - 80 €
für den Tag oder
30 - 40 €
für den halben Tag
(nach Selbst-
einschätzung)**



Trauer und Natur

Wir gehen mit dir, wohin du willst...

Deine Trauer steht im Mittelpunkt unseres
Treffens. Wir begeben uns gemeinsam in die
Natur. Dort findest du deinen Platz und Raum,
um deinen Emotionen freien Lauf zu lassen.
Du darfst genau das tun, was für dich gut ist:
gemeinsam in der Gruppe sein, allein oder in
kleinen Übungen zu zweit mit uns.

Auf die ihr eigene heilsame Art kann die Natur leiten, auffangen
und stärken. Sie erdet, sie fängt unsere Tränen auf und gibt uns
Kraft. Tiefes Durchatmen – was riechst du, hörst du, siehst du,
spürst du? Wir treffen uns im Garten von Lebenstore. Von dort aus
werden wir nach kurzem Kennenlernen einen Spaziergang durch
Wald und Wiesen machen, gemeinsam picknicken und den Tag im
Garten gemeinsam ausklingen lassen.

**Bitte melde dich telefonisch an oder schreib uns deine Telefonnummer
mit in deine Anmeldemail, damit wir die Möglichkeit für ein kurzes
Kennenlerngespräch haben.**

Leitung: Inga Wiese und Katja Schmiederer

Anmeldung unter: www.katjaschmiederer.de/contact oder 0152 06838055

Letzte Hilfe – Kleines 1x1 des Sterbens

Am Ende wissen, wie es geht!

Der Tod ist für viele Menschen immer noch ein Tabuthema. Doch jeder einzelne von uns wird mit diesem Thema im Laufe seines Lebens in Berührung kommen.

Das Wissen um das Lebensende und das Sterben ist uns leider im Laufe der Zeit verloren gegangen. Um der Rat- und Hilflosigkeit in solchen Situationen sicherer begegnen zu können, bieten wir "Letzte Hilfe Kurse" an. Im Kurs, welcher ca. 4h dauert, vermitteln wir ein Basiswissen, um Menschen in dieser Extremsituation die Möglichkeit zu geben, konkret handeln zu können.

So beschäftigen wir uns im 1. Modul mit dem Thema Sterben ist ein Teil des Lebens. Im 2. Modul gehen wir auf das Thema Vorsorge/ Patientenverfügung ein. Im 3. Modul beschäftigen wir uns mit möglichen Symptomen am Lebensende und wie jeder in dieser Situation aktiv unterstützen kann. Wobei das Modul 4 sich dem Thema Abschied und der Trauer widmet.

Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält. Auf diesem letzten Weg brauchen wir Mitmenschen, die sich uns zuwenden, die uns die Hand reichen und uns begleiten.

Daher ist es so wichtig, Wissen und Mut für dieses wichtige Thema aufzubringen. Im "Letzte Hilfe Kurs" wird euch beides vermittelt.

Leitung: Susanne Dinklage und Manuela Nedjari

Anmeldung unter: Susanne Dinklage 0162 6856546



**Sonntag, 02.07.23
10:00 bis 14:00 Uhr**

**Freitag, 28.07.23
17:30 bis 21:30 Uhr**

**Dienstag, 01.08.23
11:00 bis 15:00 Uhr**

**Energieausgleich:
Freiwillige Spende**

Vortrag: Die Bedeutung des Tibetischen Totenbuches für die westliche Sicht Filmvorführung „Irenes Reise durch Leben und Tod“

Welche Bedeutung hat das 1500
Jahre alte Totenbuch für uns heute
im Westen?

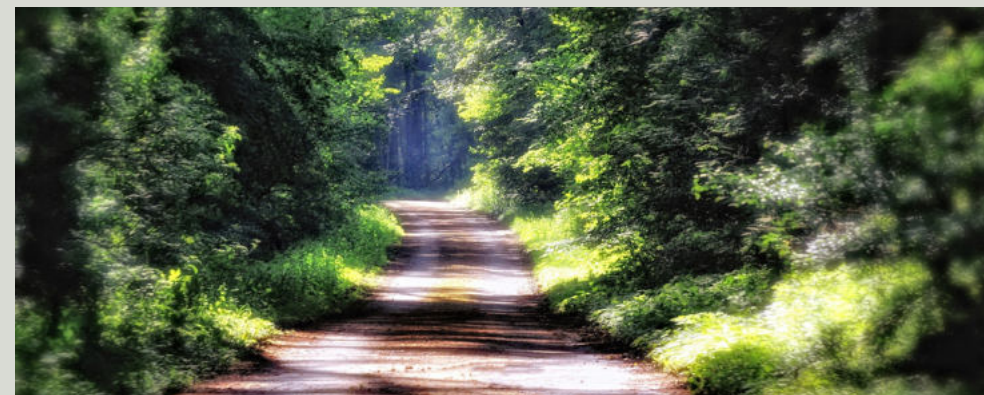
Die Broschüre „Die Bedeutung des Tibetischen Totenbuches für die westliche Sicht“ ist eine Zusammenfassung des sehr umfangreichen Tibetischen Totenbuches.

Wir werden es gemeinsam lesen und die aufkommenden Fragen diskutieren.

Anschließend wird der von uns produzierte Film „Irenes Reise durch Leben und Tod“ vorgeführt.

Leitung: Dr. Ute Hofmann-Hanf-Dressler von der Schule für Tibetische Heilkunst mit Andrea Sariya Jensen und Diane Taya Knuth vom Mit-Sein e.V.

Anmeldung unter: www.trauer-begleitung-ja.de/#kontakt



**Sonntag, 16.07.23
14:00 bis 17:00 Uhr**

**Energieausgleich:
50 € inkl. der
Broschüre
„Die Bedeutung
des Tibetischen
Totenbuches für die
westliche Sicht“**

Tagesseminar: Wie unser Bewusstsein/Geist funktioniert

Filmvorführung „Auf Schatzsuche“
Der große Fächer unseres Bewusstseins, das sogar mit durch den Tod geht

Anhand des Verlaufs des Films „Auf Schatzsuche“, der am Nachmittag gezeigt wird, werden die verschiedenen Ebenen von Bewusstsein erörtert: Sinnesbewusstsein, Traumbewusstsein, Bardo-Bewusstsein und die Ebenen, die selbst im Tode zu Verfügung stehen.

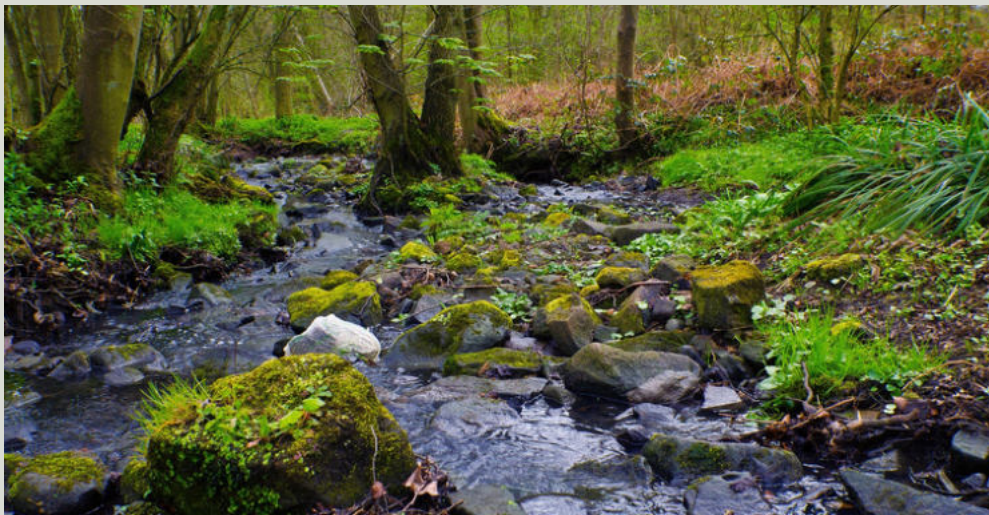
Leitung: Dr. Ute Hofmann-Hanf-Dressler, Schule für Tibetische Heilkunst mit Andrea Sariya Jensen und Diane Taya Knuth vom Mit-Sein e.V.

Anmeldung unter: www.trauer-begleitung-ja.de/#kontakt



Samstag, 05.08.23
10:00 bis 16:00 Uhr

Energieausgleich:
80 - 100 € (nach Selbsteinschätzung)



Plane deine allerletzte Party

Beerdigungsplanung einmal anders

Dein besonderes Leben verdient einen besonderen Abschied.

Hast du dir schon einmal Gedanken über deine Beerdigung gemacht?

Deine Werte und Wünsche dürfen den Rahmen der „Party“ bestimmen.

Du entscheidest, wie du Tschüss sagen möchtest.

Unser Seminar bietet einen kreativen Rahmen, der dir verschiedene Möglichkeiten vorstellt und dich bei der Planung unterstützt.

Leitung: Inga Wiese und Armin Huwald

Anmeldung unter: inga@waldwiese.online oder 0170 5764332

Sonntag, 06.08.23
10:00 bis 18:00 Uhr

Energieausgleich:
99 €



MementoTag

end-lich leben

Der Memento-Tag – end(lich) leben

Memento mori – sei dir deiner Endlichkeit bewusst!

Wir kennen in unserer Gesellschaft die christlich geprägte Feiertage der Erinnerung, zum großen Teil im November wie den Totensonntag und den Ewigkeitssonntag. Überkonfessionell und neben der Erinnerung an liebe Verstorbene gibt der Mementotag am 08.08. jedoch auch Gelegenheit, uns der Endlichkeit unseres eigenen Lebens bewusst zu werden und die Themen Vergänglichkeit, Sterben, Tod und Trauer vom Rand des gesellschaftlichen Denkens liebevoll in einen Fokus zu rücken, der kräftigend ist und Mut auf ein bewussteres Leben lenkt.

Ich möchte euch ein wenig über die Ideen für diesen besonderen, neuartigen Gedenktag erzählen.

Leitung: Katja Schmiederer

Anmeldung unter: www.katjaschmiederer.de/contact oder 0152 06838055

Samstag, 12.08.23
20:00 bis 21:30 Uhr

Energieausgleich:
10 - 15 € (nach
Selbsteinschätzung)



Wochenendseminar: Die Endlichkeit anerkennen

Mit dem Tod leben lernen

Der Tod ist unausweichlich. Jeder von uns wird ihn erfahren. Auch wenn wir selten bestimmen können, wann wir sterben, so können wir uns doch damit beschäftigen, wie wir sterben möchten und vor allem, wie wir bis dahin leben.

In diesem Seminar erfährst du einerseits Fakten rund um das Sterben und andererseits stellst du dich ebenso deinen Emotionen dazu. Und vielleicht wirst du dich sogar mit der Endlichkeit versöhnen.

Leitung: Janina Bäder, Sterbeamma

Anmeldung unter: www.janinabaeder.de

Freitag, 18.08.23
17:00 bis 19:30 Uhr
Samstag, 19.08.23
10:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag, 20.08.23
10:00 bis 14:00 Uhr

Energieausgleich:
150 - 180 € (nach
Selbsteinschätzung)