

MyMaia ist deine Plattform für mehr Liebe und Verbundenheit im ElternSein

Wir begleiten Eltern in jeder Phase ihres ElternSeins auf dem Weg in eine bewusste und bindungsorientierte Elternschaft. Hierbei unterstützen Coaches und Fachleute aus den Bereichen Bindungsforschung, Beziehungskompetenz und Persönlichkeitsentwicklung.



MyMaia denkt Elternschaft neu und ermöglicht bewusstes ElternSein durch:

- Annahme und Mitgefühl für dich selbst und dein Kind
- Stärkung von Liebe und Verbundenheit in deiner Eltern-Kind-Beziehung
- Erkennen deiner eigenen Bedürfnisse und Umgang mit Triggern im Alltag

Werde Teil vom MyMaia Netzwerk und lass uns gemeinsam Moderne Elternschaft leben!

Webseite: www.mymaia.com

E-Mail: info@mymaia.com / Instagram: [@mymaia_com](https://www.instagram.com/mymaia_com)



In Verbundenheit mit dir und deinem Kind



Ein 4-teiliger Live Workshop (online über Zoom) für Eltern von Babys und Kleinkindern bis 2 Jahre zur Stärkung der eigenen Eltern-Kind-Bindung

my
Maia

www.mymaia.com

Stärke deine Eltern-Kind-Bindung und finde Orientierung für dein Eltern-Sein

> Hast du das Gefühl, dass du **dich selber gar nicht mehr richtig spürst** und du dich in deiner Rolle als Mutter oder Vater verlierst?

> Fühlst du dich manchmal **überfordert**, wenn dein Kind viel weint oder schwer zu trösten ist?

Im MyMaia Workshop reflektierst du dein Eltern-Sein und richtest dich neu aus. Du lernst, dich in stressigen Situationen **selbst zu regulieren** und erfährst, wie du die **Bindung zu deinem Kind stärken** und vertiefen kannst. Außerdem findest du **Halt und Kraft in einer Gruppe** von gleichgesinnten Eltern.

Die 4 Module des Live-Workshops

Modul 1: Bindungsstärkung in der Eltern-Kind-Beziehung

Modul 2: Schmetterlingsmassage für Eltern und Kind

Modul 3: Selbstregulation und Herzkohärenz

Modul 4: Emotionale „Erste Hilfe“ in Herausforderungen

Termine, Kurszeiten & Location

Der Workshop findet **live via Zoom** statt. Wer nicht dabei sein kann, bekommt **Aufzeichnungen** zugesendet. Neben Input ist genügend Zeit für deine Selbstreflektion, Übungen in der Gruppe und für deine Fragen.

4 Mittwoch Abende, 19.00 - 20.00 Uhr: 25.10. / 01.11. / 08.11. / 15.11.23 **oder**
4 Freitag Vormittage, 09:00 - 10:00 Uhr: 27.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11.23

Kosten: je CHF 210.-

Weitere Infos und Anmeldung unter www.mymaia.com

Deine Coaches und Workshop-Leiterinnen



Kerstin Sawyer

Ich bin Mutter von drei Kindern und habe in meiner Elternschaft gemerkt, dass ich die innere Arbeit machen muss, um mit offenem Herzen liebevoll und klar für meine Kinder und mich selbst da sein zu können. Ich habe mich in der Emotionalen Ersten Hilfe (EEH) als Basic Bonding Leiterin ausbilden lassen und danach mit Müttern und ihren Babys in der Bindungsförderung gearbeitet. Außerdem bin zertifizierter Life-Coach der Dr Petra Bock Akademie in Zürich.



Celia Hollenbach

Ich bin Mutter von drei Kindern, Pädagogin, Coach, EEH Fachberaterin und NLP Master. Nach 20 jähriger Erfahrung mit Personal-und Organisationsentwicklung und Seminaren zur Teamentwicklung und Führungskompetenz habe ich mich nun auf die Vermittlung von "Care-Kompetenzen" spezialisiert. Ich bin Entwicklerin von "Care & Career", ein Angebot für Eltern – insbesondere in der ersten Zeit mit dem Baby und dem beruflichen Wiedereinstieg.