

# Hogyan szültél? - Gyere, mesélj!

## Szülési élmények feldolgozása

Április 30-án 17.30-19.30 között várunk szeretettel a Grilla Stúdióban egy beszélgetésre. Ebben a támogató női körben megoszthatod a Te élményeidet, minden szépet és fájdalmasat, amit a szülés alatt és közvetlen utána tapasztaltál meg. Mások történetéből erőt meríthetsz, okulhatsz, de lehet, hogy pont Te segítesz át mást a nehézségeken a jelenléteddel. A szülési élmény feldolgozásához a kiscsoport erejét hívjuk segítségül, de a résztvevők támogatást kaphatnak abban, hogy jobban érthető és feldolgozható legyen mindaz, ami velük történt. Gyere és tapasztald meg a kör szeretetét, támogatását!

A csoportos foglalkozás jellegéből adódóan, illetve az előző találkozó tapasztalatai alapján fontos, hogy teljesen magadra tudj figyelni, az érzéseidre, gondolataidra.

Ha picit a babád, aki még csak veled érzi jól magát, akkor gyertek mind a ketten, de javasoljuk, hogy legyen a babával még valaki, aki a stúdió gyermekkuckójában esetleg felügyelhet rá, amíg te a csoporton veszel részt.

A program adományos, ami azt jelenti, hogy 800 Ft-tal támogathatod az önfejlesztő női kör kialakulását a stúdióban.

A programra kérlek, hogy előzetesen jelentkezz be, hogy lássuk hány résztvevőre számíthatunk! Ezt megteheted a [babasrovat@grilla.hu](mailto:babasrovat@grilla.hu) címen, vagy a 06 30 230 1688-as számon.

Szeretettel várlak!

Grilla