



Geboorte van een mama

Wat? Een traject van 6 sessies op dinsdagavond 19u30 tot 21u
(21/04, 28/04, 5/05, 12/05, 19/05 en 2/06/26)

Waarom? Je mentaal voorbereiden op één van je grootste avonturen

Wie? koppels in het 2e of 3e trimester van de zwangerschap

Prijs? €2,50 per sessie (geconventioneerd)

Thema's:

- verwachtingen rond bevalling en ouderschap
- welzijn van je baby (voeding, slaappatronen...)
- eigen emotionele rollercoaster
- een netwerk uitbouwen op verschillende lagen
- balans zoeken tussen zorg voor baby en zelfzorg
- terugkommoment en vragenuur

Meer informatie? info@mamasuena.be

