

## Kursleiterinnen



**Christine Kirchhoff**

Projektmanagerin und Pilatetrainerin  
mit Schwerpunkt Prä- und Postnatal,  
zwei Kinder, davon ein Sternkind



**Christina Obst**

Grundschullehrerin und Trauerbegleiterin,  
zwei Kinder, davon ein Sternkind

Die Einheiten werden von beiden Leiterinnen  
gemeinsam gestaltet und begleitet.

In Kooperation mit



**INTEGRA e.V.**  
Engagiert für Menschen  
mit und ohne Behinderung

### Kursort

INTEGRAHaus der Familie  
Postweg 8a/OG – barrierefrei  
82024 Taufkirchen  
Tel. 089 67971158-0  
faze@integra-hachinger-tal.de  
[www.integra-hachinger-tal.de](http://www.integra-hachinger-tal.de)



### Termine & Kosten

Jeweils 6 – 8 Kurseinheiten + ein Vorgespräch.  
Aktuelle Kurstermine und Kosten finden Sie unter  
<https://kurzelinks.de/integra-kurse> oder  
<https://www.ve-muenchen.de/veranstaltungen-trauerseminare/>

**Anmeldung ausschließlich bei  
INTEGRAHaus der Familie unter:**

<https://kurzelinks.de/integra-kurse>



Verwaiste Eltern und trauernde  
Geschwister München e. V.  
St.-Wolfgangs-Platz 9  
81669 München  
Tel. 089 480 88 99-0  
info@ve-muenchen.de  
[www.ve-muenchen.de](http://www.ve-muenchen.de)



Mit Belastung –  
*guter Hoffnung*



Begleitender Kurs mit Pilates  
in einer belasteten Schwangerschaft  
oder nach dem frühen  
Verlust eines Kindes

Jede Schwangerschaft bringt neue Hoffnungen, Freuden und Veränderungen für eine Frau mit sich. Doch was, wenn

- die Schwangerschaft zudem stark belastet ist?
- Sorgen und Ängste die Schwangere beschweren?
- sie sich alleine fühlt in ihrer Situation und wenig Verständnis von ihrem Umfeld bekommt?
- sie dadurch nicht an einem normalen Schwangerschaftskurs teilnehmen möchte?

Unser Bewegungskurs richtet sich speziell an Frauen, die sich in der Schwangerschaft in einer Krisensituation befinden. Dies kann durch den Verlust eines Kindes oder eines nahen Angehörigen sein. Womöglich erschwert eine Krankheit der Schwangeren, eines nahen Familienmitglieds oder des Ungeborenen die Situation. Manche Frauen haben durch eine vorhergehende traumatisierende Geburt Ängste und Sorgen.

Wir würden uns freuen, Sie durch sanftes Pilates, Austausch und Ressourcenstärkung durch Ihre Schwangerschaft zu begleiten. So hoffen wir, Ihnen durch den Kurs Zeit für Ruhe und neue Kraft zu geben. Wo notwendig unterstützen wir uns gegenseitig, einen heilsamen Trauerprozess zu durchleben.

### Inhalte des Kurses

- Durch Bewegung neue Energie schöpfen
- Mit Pilates sich im verändernden Körper wohlfühlen
- Körperlichen Beschwerden vorbeugen
- Anleitung um eigene Ressourcen zu schöpfen
- Körper und Geist auf die Geburt vorbereiten
- Bedürfnissen nachspüren und anregen diese umzusetzen
- Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen

### Methoden

- Sanfte pränatal Pilatesübungen
- Körperwahrnehmung und -stärkung
- Gespräch unter Gleichgesinnten
- Imaginationsübungen und Kreatives

Das Kursangebot richtet sich an Frauen ab der 12. Schwangerschaftswoche.



### Bitte mitbringen

- bequeme Sportbekleidung
- dicke Socken, Decke oder Handtuch
- bei Bedarf eigene Yoga- oder Fitnessmatte

### Hinweis

Wir behalten uns vor, Schwangeren nach dem Vorgespräch von einer Teilnahme an dem Kurs abzuraten. Dies ist der Fall, wenn wir den Eindruck haben, dass ihnen der Kurs aufgrund ihrer momentanen physischen oder psychischen Situation nicht gut tun würde. Die Kursgebühr wird in diesem Fall komplett erstattet.

### Anmeldung ausschließlich bei

**INTEGRAHaus der Familie** unter:

<https://kurzelinks.de/integra-kurse>