

Sonja Schüssele

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
DARMSTADT



Gruppe für Schwangere

Diese Gruppe bietet einen sanften, entlastenden Rahmen, um sich zu orientieren, zu verbinden und innerlich zu stärken. Hier darf alles da sein: Freude, Angst, Zweifel, Hoffnung – und alles dazwischen.

Das erwartet Sie in der Gruppe für Schwangere

- ehrlicher Austausch über Gefühle, Erwartungen und Belastungen
- Umgang mit Ängsten, innerer Unruhe oder Überforderung
- Stärkung Ihrer Ressourcen und Selbstwirksamkeit
- realistische Vorbereitung auf die Zeit nach der Geburt
- Körper- und Atemübungen zur Beruhigung und Zentrierung
- Impulse für Selbstfürsorge in der Schwangerschaft

Kurstermine

Freitags:

- 09:00–10:30 Uhr
- 6 Termine
- max. 8 Personen

Ort: Räume des Hebammenwerks Darmstadt (Otto-Hesse-Straße 19a, 64293 Darmstadt)

Kurs S26-1:

2.10. | 9.10. | 16.10. | 23.10. | 30.10. | 6.11.2026

Kurs S26-2:

13.11. | 20.11. | 27.11. | 4.12. | 11.12. | 18.12.2026

Kontakt

info@beratungdarmstadt.de



www.beratungdarmstadt.de