

FRÜHLING-NEST

Bindungsfördernde Meditation für Schwangere und Baby im Bauch

Prenatal bonding



Schnupper-
angebot!

Im Mai 2026 laden wir dich ein, innezuhalten und die Bindung zu deinem ungeborenen Kind zu stärken. Wir begleiten dich mit geführten und stillen Meditationen, die dir helfen, bewusst in die Schwangerschaft einzutauchen und achtsam wahrzunehmen, wie es dir und deinem Baby geht. Anschliessend gibt es Raum für Austausch mit anderen werdenden Müttern bei Tee.

Erlebe Ruhe, Geborgenheit, Ver-Bindung und vieles mehr...



elbabe
Verein zur Förderung früher
Eltern-Kind-Bindung

Angebot

Anmeldung via Whatsapp 079 275 41 30 Vermerk «Frühling-Nest».

Zeit und Ort: 11./14./18./21./25./28.5./1./4.6., an der Leimenstrasse 76, Basel, Praxis Cocon. Jeweils 18 Uhr

Ablauf: Dauer 60 Minuten

Begleitete Meditation durch eine Fachperson, mit anschliessender stiller Phase. Du kannst dich danach über deine Erfahrungen in einem separaten Raum austauschen oder einfach gehen.

Kosten: CHF 25 pro Meditation / oder Kollekte

Gruppengrösse: Maximal 4 Teilnehmerinnen pro Gruppe

Mitbringen: «numme dine Gwunder»

Ausstattung: Gemütliche Kissen, Stillkissen, Liegen/Matratzen, Decken, Kerzen

Weitere Infos

Nadine Stoffel: +41 79 275 41 30 / Karin Krick: +41 79 750 75 11

info@elbabe.ch

www.elbabe.ch