

Ich bin für dich da...

...und begleite dich auf deinem Weg.

Gemeinsam finden wir heraus, was du brauchst, um dein individuelles Wunschziel zu erreichen, und füllen Schritt für Schritt deinen persönlichen Ressourcen-Rucksack, der dich auf deinem Weg unterstützt. Dabei arbeiten wir - je nach deinen Themen und Bedürfnissen - mit vielfältigen Methoden wie Coaching, Mentaltraining, ganzheitlicher und mentaler Geburtsvorbereitung, Hypnobirthing, Geburtshypnose, Hypnose-therapie, Entspannungs- und Atemtechniken, Tiefenvisualisierung, Selbsthypnose, Körperübungen, Klopfakupressur, Human Design und mehr.


Ich freue mich sehr auf deine Kontaktaufnahme für eine Terminvereinbarung oder ein kostenloses Beratungsgespräch, um herauszufinden, was für dich das passende Angebot ist.



Vertrauensvoll Wachsen

Mara Kalt

Begleitung in meiner Praxis in der Aavorstadt 37 in 5600 Lenzburg, an verschiedenen Standorten im oberen Fricktal, als Hausbesuch bei dir zu Hause oder online.

info@vertrauensvollwachsen.ch
www.vertrauensvollwachsen.ch
 @vertrauensvoll_wachsen



Über mich

Das Begleiten von Frauen ist mein Herzensweg – sei es in der ganzheitlichen Geburtsvorbereitung für eine vertrauensvolle Geburt, im Wochenbett, vor oder nach einer Schwangerschaft bei der Geburtsverarbeitung oder in der persönlichen Weiterentwicklung.

Aus eigener Erfahrung weiss ich, wie wertvoll es ist, hin- statt wegzusehen, sich seinen Ängsten und Herausforderungen zu stellen und die grosse Kraft zu entdecken, die daraus entstehen kann.

Mehr über mich, meine Angebote und Feedbacks meiner Kundinnen findest du hier:



Vertrauensvoll Wachsen

Während der
Schwangerschaft
und darüber hinaus



Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett

Ich begleite dich einfühlsam und individuell durch alle Phasen – vom Wunsch, schwanger zu werden, über die Geburtsvorbereitung bis ins Wochenbett. Meine Angebote umfassen:

Begleitung beim Schwangerwerden und Schwangersein

Ganzheitliche, umfassende und mentale Geburtsvorbereitung (alleine oder mit Partner/in)

Hypnobirthing und Geburtshypnose

Abbau von Ängsten rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach

Unterstützung bei Steisslage oder mentaler Geburtseinleitung

Mentale Vorbereitung auf Kaiserschnitt

Ayurvedische Schwangerschafts- und Wochenbettmassage (auch bei dir zu Hause)

Human Design & Geburt

Mother's Blessings/Blessingways

Unterstützung im Wochenbett

Cierre de Martiz/Closing the Bones und weitere traditionelle Gebärmutter- & Schliessungsrituale

Coming Soon:
Bengkung Belly Binding
Rebozo



Geburts- verarbeitung

Die Geburt deines Kindes ist ein tiefgreifendes Erlebnis. Ich unterstütze dich und bei Bedarf auch deine/n Partner/in dabei, die Erfahrung zu verarbeiten und inneren Frieden damit zu schliessen.

Meine Angebote beinhalten:

Geburtsverarbeitung und -aufarbeitung, auch für Männer

Traumasesensitive Körperarbeit

Ayurvedische Frauen- und/oder Bauchmassage sowie Narbenentstörung, um wieder eine tiefere Verbindung zu deinem Körper herzustellen

Cierre de Martiz/Closing the Bones und weitere traditionelle Gebärmutter- & Schliessungsrituale

Mehr über meine Angebote,
Feedbacks meiner Kundinnen
und über mich findest du hier:



Persönliches Wachstum

Ich unterstütze dich sehr gerne dabei, dich selbst besser kennenzulernen, Altes, was dir nicht mehr dient, loszulassen und neue Wege zu finden, um dein volles Potenzial zu entfalten. Meine Angebote umfassen:

Begleitung bei vielfältigen Herausforderungen des Mutter- und Frauseins

Hypnosetherapie und Visualisierungscoaching mit mindTV
Mentaltraining

Ayurvedische Frauen- und/oder Bauchmassage sowie Narbenentstörung

Ich begleite dich bei Themen wie: Ängste, Arbeit mit dem inneren Kind, lösen von Blockaden/alten Mustern, innere Balance, Selbstzweifel, Selbstwert, Erschöpfung, Stressabbau, Entspannung, Stärkung, Übergänge im Leben meistern u. v. m.

Coaching mit Human Design: Dein Human Design und dich selbst in der Tiefe verstehen, deine Talente erkennen, blinde Flecken aufdecken, Selbsterkenntnis und -reflexion, Familien-/Paardynamiken, Begleitung von Kindern mit HD etc.

