

# Ich bin für dich da...

...und begleite dich auf deinem Weg.

Gemeinsam schauen wir, was du brauchst, um dein individuelles Wunschziel zu erreichen und füllen zusammen deinen ganz persönlichen Ressourcen-Rucksack, der dich auf deinem Weg unterstützt. Hierbei arbeiten wir je nach deinen Bedürfnissen mit diversen Methoden aus den Bereichen Mentaltraining, Coaching, mentale sowie ganzheitliche Geburtsvorbereitung, Hypnobirthing, Entspannungs- und Atem-Techniken, Tiefenvisualisierung, Selbsthypnose, Hypnose-Therapie, Geburtshypnose, Körperübungen, Klopfakupressur und Human Design etc.

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



Vertrauensvoll Wachsen

Mara Kalt

Begleitung in meiner Praxis  
in CH-5078 Effingen/AG,  
als Hausbesuch bei dir zu Hause  
oder online.

info@vertrauensvollwachsen.ch  
www.vertrauensvollwachsen.ch

 @vertrauensvoll\_wachsen



# Vertrauensvoll Wachsen

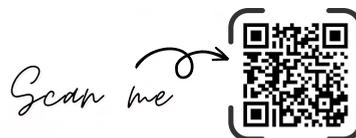
Während der  
Schwangerschaft  
und darüber hinaus

## Über mich

Das Begleiten von Frauen ist mein Herzensweg - sei dies im Bereich der ganzheitlichen Geburtsvorbereitung für eine vertrauensvolle Geburt, aber auch vor oder nach einer Schwangerschaft, bei der Geburtsverarbeitung oder bei der persönlichen Weiterentwicklung.

Aus eigener Erfahrung weiss ich, wie sehr es sich lohnt, hin- und nicht wegzusehen, sich den Ängsten und Herausforderungen im Leben zu stellen und welche grosse Kraft daraus entstehen kann.

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



# Schwangerschaft & Geburt

Angebote rund um die Themen:

Schwanger werden

Schwanger sein

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

Hypnobirthing inkl. Refresher

Geburtshypnose

Ängste abbauen rund um die  
Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach

Steisslage

Mentale Geburtseinleitung

Mentale Vorbereitung auf Kaiserschnitt

Ayurvedische Schwangerschafts- und  
Wochenbettmassage (auch als  
Hausbesuch/Massage@home buchbar)

Human Design & Geburt

Mother's Blessings/Blessingways

Unterstützung im Wochenbett

Bengkung Belly Binding (coming soon)

Closing the Bones (coming soon)

Rebozo (coming soon)



# Geburts- verarbeitung

Angebote rund um die Themen:

Geburtsverarbeitung

Geburtsaufarbeitung auch für Männer

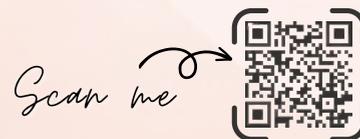
Ayurvedische Frauenmassage,  
um wieder in Verbindung mit deinem  
Körper zu kommen

Ayurvedische Bauchmassage,  
um Frieden zu schliessen

Narbenentstörung

Closing the Bones (coming soon)

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



# Persönliches Wachstum

Angebote rund um die Themen:

Übergänge im Leben

Begleitung bei diversen Themen  
des Mutter- und Frau-Seins

Visualisierungscoaching mit mindTV

Hypnose-Therapie

Mentaltraining

Ayurvedische Frauen- und/oder  
Bauchmassage

Behandlungsfelder:

Ängste, Arbeit mit dem inneren Kind,  
Lösen von Blockaden/alten Mustern,  
inneres Gleichgewicht, Selbstzweifel,  
Selbstwert, Stressabbau, Wellness-  
Hypnose, Entspannung, Stärkung  
u. v. m.

Coaching mit Human Design:

Dein Human Design und dich selbst in  
der Tiefe verstehen, deine Potentiale  
und Talente erkennen, blinde Flecken  
aufdecken, Selbsterkenntnis und  
-reflexion, Familien-/Paardynamiken,  
Human Design & Kinder etc.

