

Mama Blessing

Dein Weg zu einem bewussten Übergang in die Mutterschaft



Alles, was du wissen musst,
um dein Mama Blessing einzigartig, tief und
kraftvoll zu gestalten.



Nach diesem Guide weißt du ...

- was ein Mama Blessing wirklich ist – und was nicht
- welche Funktion Rituale in der Zeremonie haben
- welche Rolle deine Freundinnen im Kreis übernehmen
- wie ein Mama Blessing dich auf deiner Reise in die Mutterschaft stärkt
- Mein Service & Angebot für dich



Sandra Hangöbl

Zeremonien & Retreats für bewusste Mamas

www.sandra-hangoebl.com

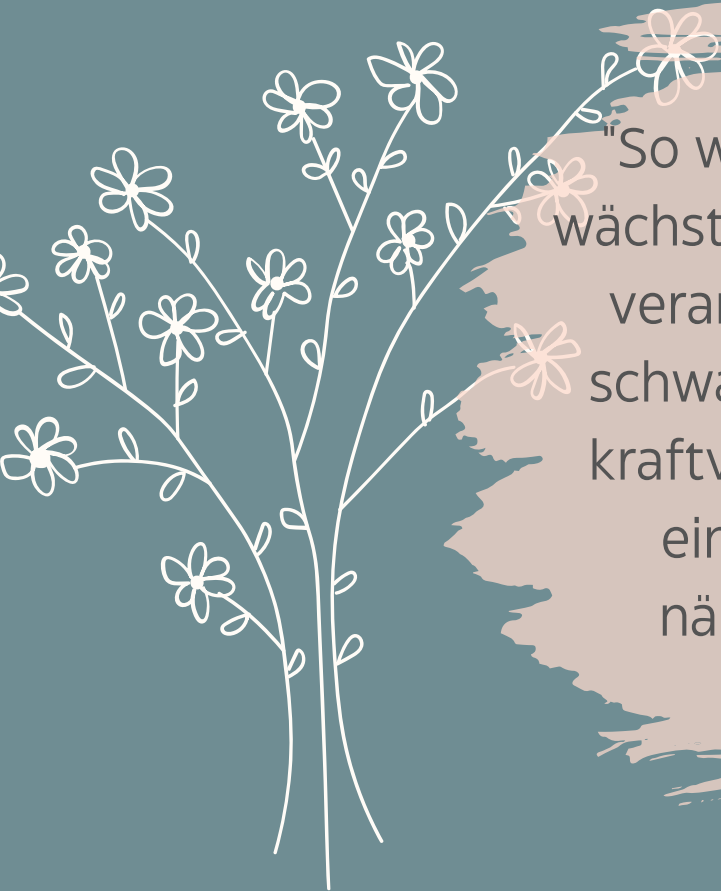
“

"JUST AS A TREE GROWS
BEST WHEN ANCHORED
FIRMLY IN THE EARTH,
SO CAN A PREGNANT
MOTHER FEELS STRONG
AND CAPABLE WHEN
SUPPORTED BY A
SISTERHOOD OF
NURTURING FRIENDS."

- APRIL LUSSIER

”

"So wie ein Baum am besten
wächst, wenn er fest in der Erde
verankert ist, kann sich eine
schwangere Mutter stark und
kraftvoll fühlen, wenn sie von
einer Schwesternschaft
nährender Freundinnen
unterstützt wird."



Liebe werdende Mama oder organisierende Herzensfrau

Schön, dass du dir Raum schenken möchtest für ein Mama Blessing!

Du wirst bald (wieder) Mama und ein neuer Lebensabschnitt beginnt. In dieser besonderen **Übergangszeit**, in der du das Alte liebevoll verabschiedest und das Neue noch nicht ganz greifbar ist, stehst du an einem **Schwellenmoment** deines Lebens, der Aufmerksamkeit verdient.

Ein Mama Blessing schenkt dir genau diesen Raum:

Zeit zum Spüren, zum Innehalten, zum bewusst Verbinden – mit dir selbst, mit deinem Baby und mit dem, was dich als Frau und Mutter stärkt. Die Schwangerschaft ist eine Zeit der tiefen Wandlung – ein Ritual wie das Mama Blessing kann dich tief berühren und dich kraftvoll ausrichten für die Geburt und die Zeit danach.

Ein Mama Blessing schenkt dir nicht nur Raum für Stille und Verbindung, es ist eine bewusste Entscheidung, dich feiern zu lassen.

Es bestärkt dich darin, dich als werdende Mama in deiner Kraft zu erleben, dich mit deinem Baby zu verbinden und das Vertrauen in deinen eigenen Weg zu vertiefen.

Du darfst empfangen – Wertschätzung, Halt, liebevolle Worte und Rituale, die dich nähren.
Gleichzeitig wirst du getragen vom Kreis der Frauen, die an deiner Seite stehen.

Der Nachmittag wird dir, **der Lebensgeberin**, gewidmet und auf dich persönlich und individuell abgestimmt. Damit wir dein Mama Blessing stimmig gestalten können, nimm dir Zeit, diesen Guide in Ruhe durchzulesen. So bekommst du ein Gefühl dafür, was dich anspricht – und im anschließenden Gespräch planen wir gemeinsam deine ganz persönliche Zeremonie.



“

EIN BLESSINGWAY IST EINE BESONDERE ZEREMONIE, MIT DER DER WEG EINER FRAU ZUR MUTTERSCHAFT GEWÜRDIGT, GEEHRT UND GEFEIERT WIRD. ANDERS ALS BEI EINER BABYSHOWER BESTEHT DAS HAUPTZIEL EINES BLESSINGWAYS DARIN, DER WERDENDEN MUTTER EINEN LIEBEVOLLEN ORT ZU BIETEN, AN DEM SIE SICH MIT DEN HERAUSFORDERUNGEN UND FREUDEN AUSEINANDERSETZEN KANN, DIE AUF DEM WEG ZUR GEBURT UND ZUR MUTTERSCHAFT VOR IHR LIEGEN. UMGEBEN VON DEN WICHTIGSTEN FRAUEN IN IHREM LEBEN WIRD SIE EIN GEFÜHL VON KRAFT, ZUVERSICHT UND UNTERSTÜTZUNG GEWINNEN, DAS IHR VOR, WÄHREND UND NACH DER GEBURT IHRES KINDES HELFEN WIRD.

”



Etappen und mögliche Rituale

Beginn und Schaffen eines heiligen Raumes

Es geht darum anzukommen. Alltagssorgen und Arbeitsstress dürfen draußen bleiben und wir öffnen uns bewusst für liebevolle Worte, Zuhören und kreieren somit eine sichere Atmosphäre. Rituale die dabei unterstützen können sind beispielsweise:

Rituale

- Räuchern/Reinigen
 - mit Kräuter räuchern
 - mit Rosenwasser
 - mit Salzwasser
- Verbindung zu dem Höheren (Gott, Universum,...)
 - 4 Himmelsrichtungen einladen
 - Elemente/Mutter Erde/ Vater Himmel einladen
 - Gott oder Göttin einladen
- Vorstellung der Teilnehmerinnen
 - Ahninnen-Reihe
 - Verbindung zur Schwangeren & Bedeutung der Beziehung/Stärken
 - Lieblingsgeruch/Kindheitsidole/...
- Ängste & Sorgen loslassen um im Hier und Jetzt anzukommen
 - Sorgenglas Ritual
 - Verbrennungsritual



Hier bietet es sich auch an, gemeinsam **Rohkakao** zu trinken. Rohkakao ist sehr gesund und vermischt mit den richtigen Gewürzen und Kräutern ein richtiges Geschmackserlebnis. Außerdem spricht man dem Rohkakao herzöffnende Eigenschaften zu, was für das Segensritual förderlich sein kann



Fokussierungs- und Segnungsteil

Es geht darum, der Mama die Möglichkeit zu geben, sich mit ihrem inneren Feld zu verbinden. Alles da sein zu lassen was Aufmerksamkeit braucht und der werdenden Mama das Gefühl zu vermitteln, dass sie gestützt, gestärkt und wahrgenommen wird. Gefühle von Sorgen und Ängste bis hin zur größten Freude und Liebe haben Platz und es geht nicht darum zu reparieren oder zu beratschlagen sondern um Raum zu geben für das was ist.

Die Persönlichkeit der werdenden Mama und die Fähigkeiten der Teilnehmerinnen dürfen hier ihren Platz finden und einen großen Teil dieser Rituale ausmachen.



Beliebte (Teil-)Rituale:

Blumenkrone (gilt als Sinnbild für die Verbindung zum großen Kreislauf und der Natur/Mutter Erde)

Meditation (Seele des Babys begrüßen, Geburtsmeditation, Ahnen,...)

Weibliche Energie fließt in der Kreativität:

Geburtskerze/Geburtskette(n) gestalten

Altar in einer Box kreieren

Affirmations-Poster gestalten

Mama Blessing Schmuck basteln

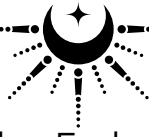
Schutzkreis auflegen



Wie Teilnehmerinnen mitgestalten können

Aktiv Zuhören und ehrliche Gedanken teilen, Geschichten-Erzählen oder Lieder zum gemeinsamen Singen mitbringen. Alles was aus tiefstem Herzen geteilt werden mag hat Platz, das darf auch außerhalb der Norm sein

Energien ehren und Abschluss



Es geht darum, den Kreis zu einem runden Ende zu bringen. Die Mama stand in Mittelpunkt mit all ihren Gedanken und Emotionen. Im Abschlussteil, darf es wieder erdiger werden: durch das Teilen letzter Gedanken, das visualisieren von Verbindung oder das Austauschen von Wochenendbriefen.

Rituale

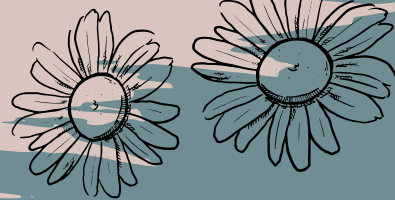
- Energien aufbringen und entlassen
 - ein Lied/Mantra singen, einen Ton summen, ein Lied gemeinsam hören
 - Tanzen
 - Meditation
- Verbindung visualisieren
 - Verbindung durch roten Faden symbolisieren
 - Danksagung an die eingeladenen Himmelsrichtung/Göttlichkeiten/...
 - gemeinsamer Ausklang bei Speiß und Trank

Besonders beliebt ist das Austauschen von den Wochenbettbriefen: die Frauen schreiben an die Mama und an das Baby einen Brief den sie im Wochenbett öffnen darf



All die genannten Rituale sind Beispiele. **Alles DARF, nichts MUSS sein.** Das gilt auch für Gespräche und Teilrituale. Jeder darf sich einbringen, niemand muss. Ein Segensritual darf geprägt sein von den Individuen die teilnehmen. Jede Fähigkeit, jede Herzenssprache hat Platz. Die Sprache der Liebe ist vielseitig und kann durch mehrere Arten und Weisen ausgedrückt werden
Die weibliche Energie fließt durch Kreativität.

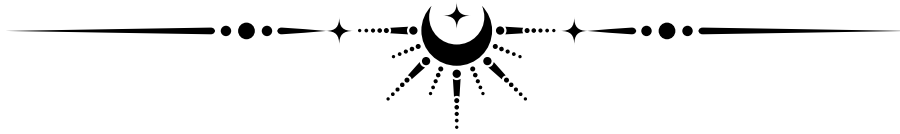
Das ist die Bestimmung für kreative
Rituale – die Verbesserung des
Gleichgewichts und der Verbindung in
uns selbst, untereinander, mit der Welt
und mit den größeren Rhythmen und
Energien, die Stabilität und Licht in unser
Leben bringen.



THIS IS THE PURPOSE OF
CREATIVE RITUAL -
INCREASING BALANCE
AND CONNECTION WITHIN
OURSELVES, WITH EACH
OTHER, THE WORLD AND
WITH THE LARGER
RHYTHMS AND ENERGIES
THAT BRINGS STABILITY
AND LIGHT TO OUR LIVES.
-RENEE BECK & SYDNEY
BARBARA METRICK



Der Kern des Mama Blessings



Ein Mama Blessing stellt das Pendant zu unserer schnelllebigen Welt dar. Es schafft Tiefe und Verbindung. Du als werdende Mama erlebst so einen begleiteten Übergang in deine neue Rolle als (mehrfach) Mama. Diese Transition kann durch ein Blessing erleichtert werden – **allein durch die Tatsache, dass diese besondere Zeit gesehen und gewürdigt wird.**

Rituale haben Kraft. Das ist längst bekannt. Daher bietet es sich an, sie in die Zeremonie einzubinden. Doch sie sind nicht der Kern, sondern vielmehr das **“Transportmittel”**.

Worum es nämlich nicht geht im Mama Blessing, ist, einer starren Linie zu folgen oder Rituale zu wählen, nur weil man glaubt, sie „gehören dazu“. Das ist nicht der Fall.

Konkret bedeutet das, dass wir die Zeremonie genau auf dich ausrichten. Damit du das was (noch) gesagt werden darf, gesagt werden kann, dass das was noch gefühlt werden mag, Raum bekommt und vor allem, dass du dich verbunden und gehalten fühlst. Du darfst aus deinem Mama Blessing rausgehen und dich fühlen, wie nach einem Wellnesswochenende – nur das es innerlich wirkt.

Das bedeutet auch, dass wir die Rituale (das Transportmittel) so wählen, wie sie zu dir, deinen Werten und deinen Bedürfnissen passen. Du musst dich nicht in die Mitte des Kreises setzen, wenn sich das nicht stimmig anfühlt – du kannst genauso gut Teil des Kreises sein. Statt Segensbändern kann es vielleicht ein gemeinsames Lied sein. Statt einer Meditation vielleicht ein sanftes Räuchern. Statt lange Worte vielleicht ein stiller Moment, in dem jede Frau dir nur die Hand reicht.

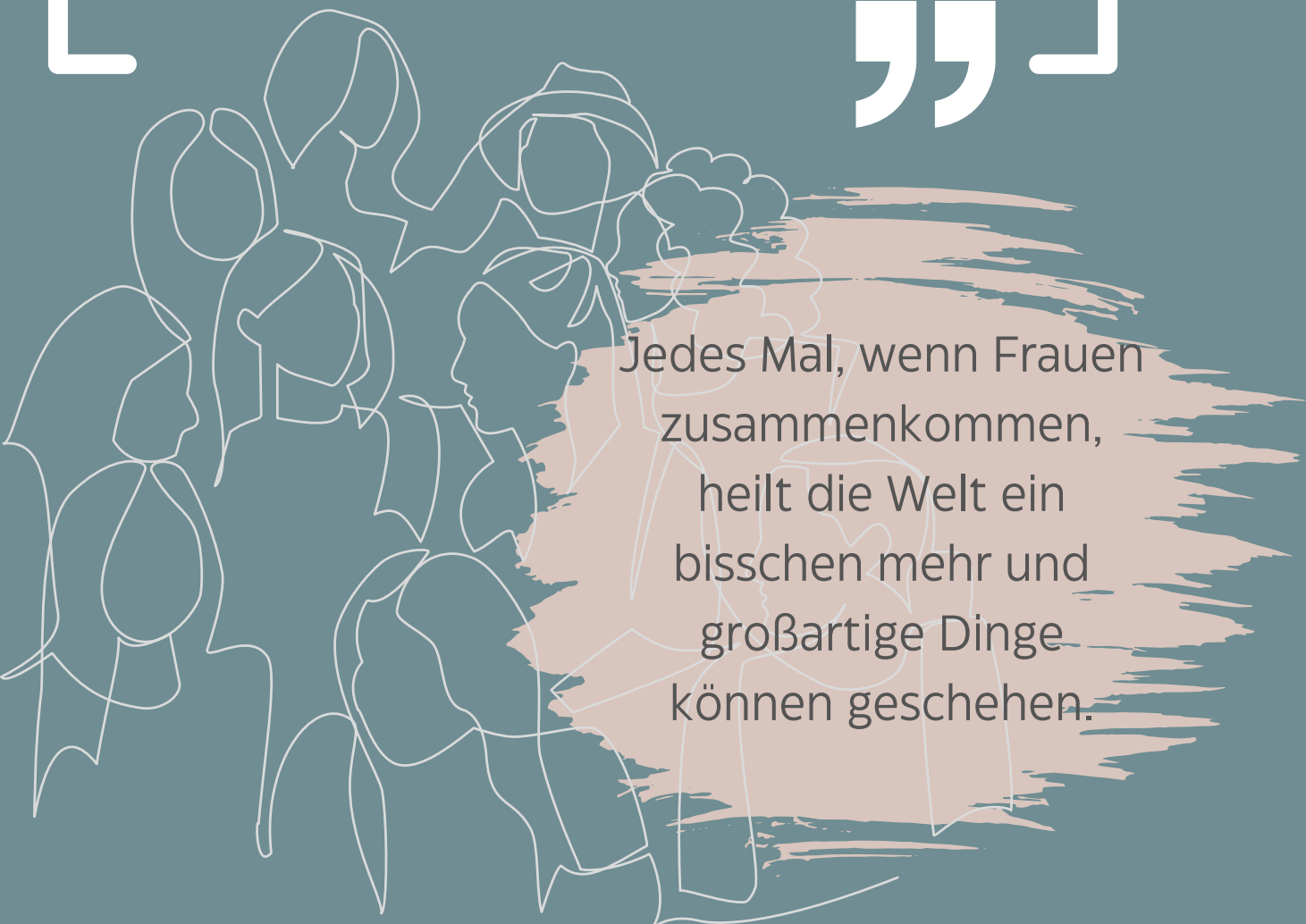
Auch die Freundinnen und Frauen, die am Mama Blessing teilnehmen, prägen die Zeremonie. Jede darf etwas beitragen – im besten Fall ihre ganz eigenen Gaben. Vielleicht bringt jemand Blumen aus dem Garten mit, vielleicht teilt eine Freundin einen Segensspruch oder eine kleine Geschichte. Manche malen oder basteln etwas, andere bringen Musik oder ein Symbol mit, das die werdende Mama stärkt. All das darf Raum finden und macht das Blessing noch persönlicher und kraftvoller.

So wird dein Mama Blessing einzigartig – **weil es dich widerspiegelt.**

“

EACH TIME WOMEN
GATHER TOGETHER, THE
WORLD HEALS A LITTLE
MORE AND GREAT THINGS
WILL HAPPEN.

”



Jedes Mal, wenn Frauen
zusammenkommen,
heilt die Welt ein
bisschen mehr und
großartige Dinge
können geschehen.

MEIN SERVICE

für dich

Vorgespräch und Fragebogen

Im Vorfeld treffe ich mich mit dir und wir gehen deine Wünsche sowie den vorbereiteten Fragebogen zusammen durch, der es mir ermöglicht herauszufinden, was du dir wünschst, brauchst und wie ich dich dabei im Mama Blessing unterstützen kann.

Organisation

Nach dem Datum, Ort und Uhrzeit sowie die Teilnehmerinnen feststehen übernehme ich die weitere Organisation für dich und gehe in den Austausch mit deinem Kreis an Frauen. Je nach Mama Blessing werden die Frauen auf unterschiedlichste Weise mit einbezogen. Wenn gewünscht übernehme ich auch die Organisation mit einem Catering-Service, Floristen oder Fotografen (das kann muss aber nicht Teil eines Mama Blessing sein).

Durchführung

Am Tag deines Mama Blessings komme ich zum Ort des Geschehens, bereite alles liebevoll vor und schaffe einen geschützten Raum, in dem du dich rundum wohl und getragen fühlen kannst. Ich begleite dich und deine Frauen achtsam durch die Rituale, halte den Raum und Sorge dafür, dass du dich ganz dem Erleben hingeben kannst.

PACKAGE PREIS

355€

Inkludiert sind die Vorbereitungsgespräche, sowie die Organisation und Durchführung. Exkludiert sind Materialkosten (z.B. Blumenschmuck oder Bastelmaterial für ein Ritual innerhalb der Zeremonie) und Fahrtkosten ab 30km Distanz.

EINE FRAU IST DER GESAMTE
KREIS. IN IHR LIEGT DIE KRAFT ZU
KREIEREN, ZU NÄHREN UND ZU
TRANSFORMIEREN.



“

A WOMAN IS THE FULL
CIRCLE. WITHIN HER IS
THE POWER TO CREATE,
NURTURE AND
TRANSFORM.

-DIANE MARIECHILD

”