



Die FEM-Methode

Femme Fleurs ist ein Konzept rund um das Thema Mutterschaft

Femme Fleurs rückt das tief verwurzelte Wissen unserer Ur-Mütter in das gesellschaftliche Bewusstsein, um einen zwischenmenschlichen Umgang zu fördern, der von Achtsamkeit und Bewusstheit geprägt ist. Dazu erinnert Femme Fleurs an das Wissen und die Weisheiten verschiedenster Naturvölker, weltweit.

Termin 1:

Der Herzrhythmus der Mutter als erste Bindung zum Kind.

Das Herz ist mehr als nur ein Muskel, es ist eine zentrale Schaltstelle und verfügt über eine **eigene Intelligenz**. Das Herz sendet mehr Informationen an das Gehirn als das Gegenteil. Deshalb ist das Herz und dessen Kommunikation so bedeutend für die Mütter und Kind Bindung.

Termin 2:

Pränatales Bewusstsein das Wurzelchakra

Lebenskraft und Urvertrauen sind wichtige Potenziale um seinen Alltag als Mutter und dessen Herausforderungen zu meistern. Das Bewusstsein des Babys fängt bei der Zeugung an. Die Frage „Unter welchen

Bedingungen wurde ein Kind gezeugt?“ ist von Bedeutung im späteren Alter.

Termin 3:

Die Gebärmutter als erstes Zuhause eines Babys

Geerdet zu sein als Frau und Mutter bedeutet sich mit dem eigenen Körper und dessen Sprache auseinander zu setzen. Die Gebärmutter ist unser erstes Zuhause und trägt mit sich so **viele Erinnerungen**. Gerade wir Frauen-Mütter Empfangen das Leben und Gebären Kinder. Das Bewusstsein der Gebärmutter ist Einzel und Kollektiv zu betrachten.

Termin 4:

Mütterliche Instinkte

Immer noch stellt sich die Frage, ob es einen Mutterinstinkt im Sinne einer von Intuition und Urvertrauen **angeborenen Fähigkeit** gibt. Oder setzt sich die Liebe der Mutter zu ihrem Kind aus verschiedenen Komponenten zusammen, die man **einfach lernen kann**. Intuitives Handeln ist oftmals als leichtsinnig betrachtet und von unserer Gesellschaft missverstanden. Intuition ist nicht vom Wissenschaftlichen zu trennen aber ergänzend.

Termin 5:

Der Menstruationszyklus: Wegweiser im Alltag einer Mutter

Das Wissen rund um den Menstruationszyklus ist ein **kraftvolles Werkzeug** um seinen Alltag als Frau-Mutter rhythmisch und zyklisch zu gestalten. Harmonie zum eigenen Körper zu empfinden **ohne Scham** und Tabu. Von Zyklus Kalender bis zu alternativen Menstruationshygiene Artikeln werden bedeutende Faktoren über das Wissen des Menstruationszyklus vermittelt.

Termin 6:

Zärtlichkeit, Sensibilität und Selbstfürsorge

Sind wichtige Faktoren um achtsam seine **wertvolle Rolle** als Mutter zu meistern. „Das Wohlbefinden der Mutter steht vor allem Anderen“ es hört sich vielleicht hart an, aber keine Frau-Mutter kann eine **nährende Präsenz** für ihre Kinder ermöglichen ohne auf sich selbst zu achten und für sich selbst zu sorgen. Die Realität dieser Bedürfnisse konfrontiert uns Mütter sehr häufig mit Urteilen wie „Du bist zu egoistisch“! Das stimmt aber so nicht.

Termin 7:

Heilende Rituale im Rhythmus der Saison

Rituale waren in allen Kulturen der Welt bestand einer **Gemeinschaft** um Lebens Ereignisse und prägende Veränderungen im Lauf des Lebens zu feiern oder einzuweihen. Rituale **vermitteln Halt** und **Orientierung**, vereinfachen die Bewältigung lebensweltlicher Situationen. Gerade wir Mütter brauchen Rituale, um das fehlende an Gemeinschaft oder den Verlust einer intakten Familien Struktur **heilsam** zu überwinden.

Termin 8:

Empowerment durch Fruchtbarkeit

Unter Fruchtbarkeit versteht man vieles was verbunden ist mit dem Thema **Weiblichkeit**. Die Bedürfnisse einer Mutter-Frau sind verbunden mit dem **Mut** und dem Wunsch Veränderungen positiv anzunehmen. Der weibliche Körper ist **Resilienz fähig**. Fruchtbarkeit ist alles was wir als Mütter in dieser Welt hinaus transportieren für das Wohl und die Zukunft der Gesellschaft.

Termin 9:

Mutterschaft gemeinsam Zelebrieren

Freier Raum für Gespräche, Austausch und kreative Erlebnisse.

Geleitet wird dieser Kurs von Amandine Martin Botschafterin einer wiederkehrenden Frauenbewegung. Sie geht von der Überzeugung aus, dass das weibliche Prinzip in Allem lebt, sich bewegt und heilen kann, unsere Beziehungen, uns selbst und die Welt.

Amandine Martin

Holistische Gesundheit & Intuitive Pre- und Postnatale Begleitung

amandine@femmefleurs.com

0157 833 227 18

www.femmefleurs.com

All rights reserved by Femme Fleurs Amandine Martin, 2019