



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 umgekehrt. Deshalb ist das Herz und seine Kommunikation so bedeutend für die Mutter-Kind-Bindung.

Termin 2:

Pränatales Bewusstsein: Das Wurzelchakra

Urvertrauen sind wichtige Potenziale um den Alltag und seine Herausforderungen als Mutter zu meistern. Das Bewusstsein des Babys fängt bei der Zeugung an. Die Frage „Unter welchen Bedingungen wurde

ein Kind gezeugt?“ ist ein Aspekt, der tiefgreifende Auswirkungen auf das Leben eines Menschen hat

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 als Einzelnes und als Kollektiv zu verstehen.

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 wird von unserer Gesellschaft überwiegend als Leichtsinnigkeit bewertet und missverstanden. Intuition ist als Ergänzung zur Wissenschaftlichkeit zu verstehen.

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

„Das Wohlbefinden der Mutter steht an erster Stelle!“ Das mag sich hart anhören, aber keine Frau-Mutter kann eine nährenden Präsenz für ihr Kind sein, die nicht auf sich selbst achtet und nicht gut für sich selbst sorgt. Diese Tatsache konfrontiert uns Mütter häufig mit Urteilen wie „Du bist zu egoistisch!“ Das stimmt aber so nicht und wir müssen lernen, uns dem mit guten Argumenten zu widersetzen.

Termin 7:

Heilende Rituale im Rhythmus der Saison

Rituale waren und sind in allen Kulturen der Welt Bestandteil einer Gemeinschaft, um gravierende Lebensereignisse und -veränderungen zu feiern oder einzuweihen. Rituale vermitteln Halt und Orientierung und sie vereinfachen die Bewältigung schwieriger und belastender Lebenssituationen. Uns Müttern helfen Rituale und der Besuch von Frauengruppen, um den zunehmenden Verlust intakter Familienstrukturen heilsam zu bewältigen.

Termin 8:

Empowerment durch Fruchtbarkeit

Fruchtbarkeit und Mut sind Kennzeichen von Weiblichkeit. Eine Frau, die ihre Weiblichkeit lebt, ist bereit, Veränderung anzunehmen und sie positiv für die Gesellschaft einzusetzen. Uns Müttern ist damit eine Aufgabe gegeben die zwar schwer ist, aber auch eine hohe Verantwortung für die Gesellschaft im Besonderen mit sich bringt.

Termin 9:

Mutterschaft gemeinsam Zelebrieren

Reflektion des Kurses, klären verbliebener Fragen und Abschied nehmen.

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