Erschienen am 24.07.2013
192 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-87387-955-3

Barbara Blitzer

Wege zum erfüllten Kinderwunsch

Ein Mind-Body-Programm zur Steigerung der Fertilität und des emotionalen Gleichgewichtes

Bei den meisten Paaren spielen Kinder zu einem bestimmten Zeitpunkt eine zentrale Rolle. Hat man sich für ein gemeinsames Kind entschieden, sollten eigentlich Vorfreude und die Planung für das Familienglück im Mittelpunkt stehen. Wenn sich der erhoffte Nachwuchs jedoch nicht einstellen will, kommt es stattdessen zu einer emotionalen Achterbahnfahrt.
Sind dann auch noch alle medizinischen Aspekte geklärt und die körperlichen Voraussetzungen als problemlos eingestuft worden, stellt sich Verzweiflung ein. Was kann man noch tun? Die Leichtigkeit im Leben und in der Partnerschaft geht verloren, Frustration und Enttäuschung sind die Folge.

Barbara Blitzer stellt in ihrem Buch Wege zum erfüllten Kinderwunsch ein sanftes Programm vor, das hilft, den eigenen Körper achtsamer wahrzunehmen, Stress abzubauen und über einfache Verhaltensänderungen zu einem besseren Körpergefühl zu gelangen. Auch die Beziehung zum Partner und zu anderen Menschen wird bearbeitet. Ziel ist es, Ängste abzubauen und die Chancen, schwanger zu werden, auf sanfte Weise zu verbessern.

Autorenprofil

Barbara Blitzer

Barbara Blitzer, zertifizierte Fachsozialarbeiterin für klinische Sozialarbeit, Psychotherapeutin und Expertin für die sogenannten Mind-Body-Techniken zur Steigerung der Fertilität. Sie arbeitet in einer Privatpraxis in Maryland und Washington D.C. Weitere Informationen unter: www.barbarablitzer.com

Pressestimmen