



WORT & BILD Lukas Schmied  
GESTALTUNG Sandra Schmied-Rehrl

# SELBSTERFAHRUNG IN DER Schwangerschaft

*Mit einem neuen Seminarangebot wendet sich die angehende Wattner Kunsttherapeutin Nadja Parisi gezielt an Schwangere. In „Selbsterfahrung Schwangerschaft. Frau sein – Mutter werden“ bearbeiten die Teilnehmerinnen in einer Kleingruppe Themen rund um diesen außergewöhnlichen Lebensabschnitt und bauen sich Ressourcen für die eigene Weiblichkeit auf.*

„Neun Monate Ausnahmezustand. Man hat den Körper plötzlich nicht mehr für sich allein“, lächelt Kunsttherapeutin in Ausbildung unter Supervision Nadja Parisi. In ihrer Arbeit widmet sich die zweifache Mutter u.a. dem Thema Weiblichkeit. Mit ihrem neuen Seminarangebot „Selbsterfahrung Schwangerschaft. Frau sein – Mutter werden“ nimmt sie die Schwangerschaft besonders in den Fokus. „Ich wende mich an Frauen, die diese spezielle Zeit nutzen möchten, um eine Selbsterfahrung zu machen und sich in der Vorbereitung auf die Geburt etwas Gutes tun wollen“, erklärt die angehende Kunsttherapeutin.

Das Seminar findet in einer Kleingruppe von maximal sechs Teilnehmerinnen statt. An drei Tagen setzen sich die werdenden Mütter begleitet von Nadja Parisi mit den Themen „Eigene Geburt und Kindheit“, „Frau sein“ und „Mutter werden“ auseinander. Zwischen den Terminen bleibt Zeit für Einzelgespräche und Reflexion. Auch wenn sie das Seminar gezielt „für online“ konzipiert hat, freut sich Nadja, wenn sie bald wieder „in echt“ mit der Gruppe in ihrer Praxis im Wattner Unterdorf arbeiten kann. „Es geht viel um Wertschätzung und Wohlfühlen. Normalerweise bereite ich Kleinigkeiten in der Praxis vor, jetzt schicke ich halt was per Post“, erklärt sie.

Gesprächsrunden, in denen jede ihre Themen ohne Zwang vorbringen kann, wechseln sich mit individueller Einzelarbeit und vielen kreativen Methoden ab. „Da ist die Kamera dann aus“, so Nadja. Die Teilnehmerinnen sollen aus jedem Tag gestärkt hervorgehen und sich im Seminar Ressourcen aufbauen können. „Wir sind Frauen, die sich kennenlernen, die zusammenwachsen, die sich gegenseitig stützen können und die jeweils von den anderen lernen“, beschreibt Nadja. Und sollten einmal doch größere Themen aufbrechen, steht die Tür zur Einzelbegleitung jederzeit offen.

Der nächste Termin von „Selbsterfahrung Schwangerschaft“ findet im Mai und voraussichtlich online über Zoom statt. Anmeldung und Details finden Sie auf [www.kunsttherapie-nadja.at](http://www.kunsttherapie-nadja.at). **61**

**KUNSTTHERAPEUTIN NADJA PARISI**  
in Ausbildung unter Supervision

Terminvereinbarung:  
Tel. +43 660 241 00 28  
[info@kunsttherapie-nadja.at](mailto:info@kunsttherapie-nadja.at)  
[www.kunsttherapie-nadja.at](http://www.kunsttherapie-nadja.at)