



malea lin

geburts- und Familienkultur

Sandra Schwander

Doula, Shiatsu und Fussreflexzonentherapeutin und Mama

«Die Erfahrung, wann und wie auch immer du gebärst, wird deine Gefühle, deine Gedanken, deinen Körper und deinen Geist für den Rest deines Lebens beeinflussen.» Ina May Gaskin

Durch meine zwei Geburten durfte ich erleben, wie wahr das obige Zitat von Ina May Gaskin ist. Meine Geburten haben mich und meinen ganzen Lebenssinn geprägt, verletzt, berührt und auch genährt. Ich durfte Vieles lernen - auch das Lieben. Meine Geburtsgeschichten sind wundervolle Werkzeuge, die ich heute dankend annehme und ich weiss, wie ich sie behutsam weitergeben kann.

Heute gehe ich leichter und ohne grossen Plan durchs Leben und folge meinem Herzen und meiner weiblichen **Intuition**.

Mein Wunsch ist, **die selbstbestimmte Geburt** wieder in **die offenen Herzen** der Frauen zu bringen, mein Wissen und meine Erfahrung zu teilen. Ich wünsche uns Frauen **die Urkraft, die bedingungslose Liebe und das Vertrauen in uns selbst** zurück.



Ich bin liebende Mama von Zoé 2016 und Lio 2018 und lebe mit ihnen und meinem Herz-Mann in Zürich Wipkingen. Ich darf zur Zeit 20 – 30 % als Shiatsu-therapeutin in Zürich Altstetten arbeiten und begleite Frauen in der Schwangerschaft, während und nach der Geburt. Die Begleitung der werdenden Mamas nährt und bereichert mich so sehr, dass diese Arbeit für mich die goldrichtige Zugabe ist zum Leben als Mama.

«Mothering the mother»

Sandra Schwander, Rötelsteig 15,
8037 Zürich

+41 79 481 63 15

sandra.schwander@gmx.net

www.naturheilpraxis-schwander.ch