



# Familienportal „Guter Start NRW“ Herzlich Willkommen!

DETMOLD  
Kulturstadt  
im Teutoburger Wald

Alte Hansestadt Lemgo

KREIS  
LIPPE

## "Closing the bones" Wochenbett-Abschluss-Ritual

andere Angebotsart

## "Closing the bones" Wochenbett-Abschluss-Ritual

"Die Knochen schließen" und wieder ganz in der eigenen Mitte ankommen.

### Was ist das Closing the Bones Ritual?

Das Closing ist eine ursprüngliche Zeremonie, welche in Mexiko und slawischen, afrikanischen und südamerikanischen Ländern ihren Ursprung hat.

Mit Hilfe von mehreren Rebozo-Tüchern, einem (Fuß)bad zum Loslassen und einer entspannenden Wohlfühlmassage, sowie liebevoller Zuwendung, wird ein zuende gegangenener Lebensabschnitt auf körperlicher und seelischer Ebene geehrt und abgeschlossen.

Während der Schwangerschaft wird der Körper einer Frau ganz weich und öffnet sich immer mehr, um dem Baby Raum zu schaffen und sich für die Geburt zu öffnen. Auch seelisch findet eine große Öffnung statt und durch die Geburt beginnt ein neuer Lebensabschnitt.

Die Mutter wird ebenfalls (erneut) geboren. Sie kann sich in den ersten Wochen sehr verletzlich, ungeschützt und teilweise unsicher oder traurig/ überfordert fühlen.

Bekommt die junge Mutter viel Ruhe, Zuwendung und liebevolle Pflege, "verschließt" sich ihr Körper während dem Wochenbett nach und nach wieder.

Um diesen Prozess des "sich wieder Schließens" zu unterstützen, kann die Closing Zeremonie eine wunderbare Möglichkeit sein und unterstützt dabei, wieder ganz in die eigene Mitte und Kraft zu finden und einen neuen Anfang bewusst zu beginnen.

### Ablauf der Zeremonie

Zu Beginn halte ich dir liebevoll und achtsam den Raum, um über deine inneren Themen/ die Geburtserfahrungen/ deine Schwangerschaft zu sprechen. Alle Gefühle dürfen da sein. Du darfst ein (Kräuter/Salz)-Fußbad nehmen und alles loslassen, was du möchtest.

Im Anschluss darfst du bei einer wohltuenden Massage/Aromatherapie und Touch-Massage entspannen.

Bundesministerium  
Gesundheit, Jugend  
und Familie

Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Danach wirst du fest in mehrere Tücher eingewickelt und darfst eine zeitlang so verweilen und nachspüren. Nase, Mund und Hände bleiben dabei frei.

Es entsteht ein unglaublich geborgenes, gehaltenes und umsorgtes Gefühl.

Es entsteht ein Raum, um die Zeit der Schwangerschaft und Geburt und des Weichwerdens und Öffnens, loszulassen.

Auch in anderen Lebensprozessen oder Übergängen, bietet sich das Closingritual wunderbar an- für bereits vor längerer Zeit geborene Mamas, nach einem Verlust eines geliebten Menschen, nach einer Fehlgeburt/stillen Geburt, nach Trennung, Jobwechsel oder jeglichem Ende eines Lebensabschnitts.

## Was?

### Art des Angebots

andere Angebotsart

### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

### Kursleitung/Ansprechperson

Inana Hölscher

Doula, Sozialpädagogin, Frauenbegleiterin und  
Masseurin für Schwangere und Frauen

[willkommen@doula-inana.de](mailto:willkommen@doula-inana.de)

### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre, altersunabhängig

## Wo?

### Familienraum Detmold

32758 Detmold

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

## Durchführende Organisation

### Familienraum Detmold

32758 Detmold

### Name Kontaktperson

Inana Hölscher

### Telefon

0151 465 111 53

### Email

[willkommen@doula-inana.de](mailto:willkommen@doula-inana.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)