

SZÜLETÉSÜNNEP

magazin

Szívügyünk
az
édesanyák
TÁMOGATÁSA

'Nem
vagy
egyedül'

Számíthatsz
RÁNK!

Ha segítség
kell, keress meg
MINKET!

VÁRANDÓSSÁG
hogy kiegyensúlyozott
legyen a 9 hónap

SZÜLÉS
hogy szép élmény
legyen a szülés

BABÁZÁS
hogy magabiztos
legyen a babázás



TARTALOMJEGYZÉK

Csörsz Édua	4
Jóka Alexandra	5
Butkáné Kis Regina	7
Csatosné Harmati Erika	10
Hegedűs Mónika	12
Oláhné Margó	14
Nép-Fehér Adrienn	16
Marozsi Noella	18
Adorján Liza	20
Szabóné Kis Éva	22
Kovács-Dandi Csilla	24
Dr. Fetterné Marozsán Mónika	26
Ivics Erika	28
Dr. Szűrné Mikecz Anikó	30
Tibay Rózsa	32
Czinkóczi-Dori Szilvia	34
Szabó Béláné Rita	36
Frittmann Éva	38
Böde-Harkai Csilla	40
Dr. Járomi Éva	42
Néma Attiláné Staar Ella	44
Riczu Norbert	46
Makai Marianna	48
Bíró Lili	50

Köszöntő az Olvasóhoz!

A Születésünnep rendezvényt minden év májusában, évente egyszer érik el Kecskeméten az anyukák. A Magazin nemcsak azért született, hogy a szakembereket megtaláljátok, hanem hogy kicsit meg is ismerjétek őket, mindezt színes, csajos keretek között.

Amikor az ember elakad az életében legyen az a várandósság alatt, vagy a babázás időszakában, azonnal kutatni kezd, hogy kihez fordulhatna segítségért.

Magazinunk hiánypotló, hiszen célja, hogy egy helyen megtaláld a Kecskemét és környéki segítő szakembereket!



Kovács-Dandi Csilla

Születésünnep Magazin Impresszum

Felelős kiadó:

Kovács-Dandi Csilla - www.szuletesunnep.hu

Makai Marianna - www.kecskememet.imami.hu

Kapcsolat: +36 30 445 1059

E-mail: dandicsilla@gmail.com



Csörsz Édua

Született: Kaposvár, 1991.01.21.

Csillagjegy: Vízöntő

Család: házaspár, egy kisfiú édesanyja

Tevékenység: Helen Doron Kecskemét Oktatóközpont vezetője, kommunikációs stratégia

E-mail: kecskemett@helendoron.com,

Tel: +36-30/710-1086,

[Facebook](#)

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Csörsz Édua vagyok, édesanya, kommunikációs szakember és a Helen Doron Kecskemét Oktatóközpont vezetője. Régóta ismerem a Helen Doron módszert, a tanulmányim során mindig nagy érdeklődést szenteltem a korai nyelvi fejlesztés, a nyelvelsajátítás és az elméleti kommunikáció területének, mindig is érdekelt, hogy "hogyan látjuk több nyelven a világot" és hogyan tudunk ezáltal jobban kapcsolódni egymáshoz.

A kisfiam révén első kézből tapasztaltam meg ennek a módszernek a jótékony és sokrétű működését, aztán álmodtam egy nagyot és ma már a saját nyelviskolámat vezetem Kecskemét szívében. **Szeretnék egy minőségi és jól működő közösséget építeni, szeretném megismertetni a korai nyelvfelkészítés hosszútávú előnyeit**, értéket közvetíteni és segíteni a fiatalabb generációnak nyitni a világ felé, amihez a magabiztos nyelvismeret és kommunikáció elengedhetetlen.

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

A nyelvelsajátítás már az anyaméhben elkezdődik, a magzatok képesek felismerni és megkülönböztetni az anyanyelvük dallamát az idegennyelvektől, így amikor azt kérdezik tőlem, hogy mikortól érdemes elkezdni az angolt, mindig azt szoktam válaszolni, hogy nem lehet elég korán. **A Születésünnepen babáknak, totyogósoknak és oviba induló kisgyermekeknek kínálunk ingyenes bemutatófoglalkozásokat.** 2021 őszén ismertem meg a Születésünnepet és rögtön tudtam, hogy ez egy remek kapcsolódási pont lesz, azóta lehetőséget kaptam bekapcsolódni a szervezői csapat munkájába is, ahol most az online kommunikációs tapasztalataimmal támogatom a rendezvényt.

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

Nálunk tényleg a gyermek az első: módszerünk fontos része a pozitív megerősítés, hiszen így tud élménnyé válni a tanulás. A kis létszámú csoportjainkban kellő idő és figyelem jut minden gyermekre!

Anyanyelvi módszerrel oktatónk: az órákon kizárólag angolul beszélünk, a feldolgozott témáinkat gyakorlati kontextusba helyezzük.

Nem csak angolt tanítunk: angolul tanítunk! Játsszani, mozogni, ízlelni, tapintani, tapasztalni és még sorolhatnánk. A dalok és játékok könnyeddé és szórakoztatóvá teszik a különböző témák feldolgozását.

Közösség vagyunk: értéket közvetítünk, a Helen Doron English egy nemzetközi család, ahol az oktatáson felül igyekszünk olyan szemléletmódot átadni a hozzánk járó tanulóknak, melyek segítenek egy pozitív jövőképet kialakítani!

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

Az első diplomámat régészetből szereztem, menet közben jöttem rá, hogy az emberek kapcsolódásának legfontosabb eszköze, a kommunikáció lesz az én utam. Kalandos utat jártam be, folyamatosan fejlesztem magam, a legfőbb célom megtanulni látni és láttatni.



Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

Évközben a Helen Doron Kecskemét programjai már 3 hónapos kortól látogathatóak, minden tanfolyamunk az életkori sajátosságoknak megfelelő oktatási anyagokkal támogatja a nyelvsajátítás folyamatát, a bábikat az egymásra épülő tananyagok segítségével egészen a felsőfokú nyelvvizsga megszerzéséig kísérjük.

A nyári szünet alatt már 3 éves kortól várjuk táborainkba a gyerekeket.
Helyszín: Kecskemét, Klapka utca 28.



Józka Alexandra

Született: Budapest 1993.01.20.

Csillagjegy: bak

Család: 2 gyermek

Tevékenység: Lomi lomi masszázs, kismama masszázs, gyermek masszázs, aromaterápia

Web: www.jokaalexandra.hu - [Facebook](#)

Tel: 06306896498

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Masszőr vagyok. Családommal Lakiteleken élünk, 2 gyermekem van, Fanni és Zsombor.

Önismereti utam kezdetén találkoztam a Lomi lomi masszázzsal, ami a Hawaii szigetekről származik, egy szakrális masszázs technika, ami a test-lélek-szellem egységét segíti elő. Azonnal éreztem, hogy ezt az élményt szeretném megosztani másokkal is ezért megtanultam.

Számomra nagyon fontos a női életút és annak örömteli megélése és kibontakoztatása. Anyaként, nőként és feleségként sokszor nehéz lavírozni a szerepeink között úgy, hogy közben ne veszítsük el önmagunkat.

Hiszem, hogy a nők képesek egymást emelni és támogatni.

És nekem van egy szuper eszkööm erre, az érintés.

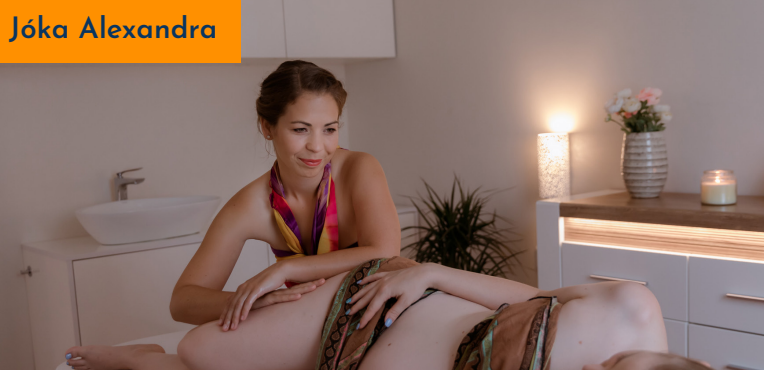
A gyermekeim születésével új kapuk nyíltak meg előttem és nagyon erős vonzást éreztem a várandósság-születés iránt, ezért megtanultam a kismama masszázst is, ahol lényegében a kismamák az oldalukon fekszenek.

Szerencsére egyre több kismama tisztel meg, és a várandósságukat én is végig kísérhetem, sőt, a szoptatás időszakában is visszatérnek megpihenni.

Nagyon vonz a dúlaság és minden, ami ehhez kapcsolódik. A következő években ilyen irányba szeretném képezni magam, hogy egy mélyebb tudásból merítve lehessenek a Nők segítője.

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

Résztevőből váltam programadóvá. Zsombor születése után találkoztam a Születésünnep programjaival és nagyon tetszett, hogy egy ilyen meghatározó esemény, mint a szülés és az azt követő időszak, külön figyelmet kap.



Úgy gondolom, az anyává válás pozitív megélése nagyon fontos egy család életében és minden egyes tagjára kihat. Ehhez könnyedséget és egy támogató közeget teremt meg a rendezvény és azt az érzést hogy nem vagy egyedül. Mivel teljesen ingyenes, ezért mindenki számára egyenlőek a lehetőségek. Örömmel tölt el, hogy ma már én is a csapat tagjaként, támogatást nyújthatok az Édesanyáknak.

Mi az amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

Anyaként tudom, hogy mennyit jelent a magadra fordított idő, vagy éppen ennek a hiánya...

Olyan teret igyekszem megteremteni, ahol a vendég teljesen ellazul és megpihen, tetőtől-talpig kényeztetve van. Ahol minden csak Róla szól, hiszen az anya mindenkit táplál és nagyon fontos a töltekezése is.

A lomi lomi mozdulatai áramlóak, gyengédek, de mégis erőteljesek. Tényleg tetőtől-talpig megmozgat, elringat és feltölt.

A masszázs segít kapcsolódni belsőnkkel, várandósság idején a kisbabánkkal. Mindeközben fantasztikus érzés a bő olaj hatására a gyengéd, de mégis mély érintésben felszabadulni, elengedni a feszültséget.

A masszázst terápiás illóolajokkal teszem teljessé, imádom használni őket, hiszen a természet kincsei, a növények gyógyító esszenciái. Kizárólag tiszta és természetes anyagokat használok, amik a bőrnek is mély táplálást nyújtanak, csak pár példa: kakaóvaj, mandulaolaj, barackmagolaj...

A masszázst a várandósság 12. hetétől és a szoptatás ideje alatt is biztonsággal élvezhetjük.

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

6 testvérem van, én vagyok a középső.

Fiatalon lettem anyuka, bár akkor már a férjemmel 7 éve alkottunk egy párt, Fanni igazi szerelem gyermekként született 21 éves koromban.

Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

Lomi lomi masszázs - Kismama masszázs - Gyermek masszázs -
Aromaterápiás kezelések

Butkáné Kis Regina



Született: 1978.12.30.

Csillagjegy: Bak

Család: házasság, 2 gyermek

Tevékenység: Babahordozási szakértő tanácsadás, KAP (Komplex Anyatámogatás)

Tel: 36 30 428 78 38

Web: hordozotar.hu ; butkanekisregina.hu

E-mail: butkane.regina@gmail.com,
hordozotar@gmail.com

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Kecskeméten élek, 2 gyermek Anyukája vagyok. Ők színesítik a mindennapjaimat és motiválnak engem minden téren. Mindketten életvitelszerűen hordozott gyerekek, így rengeteg testközelségben volt részünk, amelynek előnyeit a mai napig tapasztalom. 10 éve foglalkozom babahordozási szakértő tanácsadással. Célom, hogy ebben az érzékeny időszakban a családok segítségére legyek és megmutassam, hogy mi mindenre jó és alkalmazható a hordozás. A családok látogatása alatt világossá vált számomra, hogy sok édesanya ettől többet igényel, hogy magabiztosan és zökkenőmentesen tudjon elindulni a babázás világában.

Komplex Anyatámogató programom ebben nyújt segítséget. **A KAP program a születés pillanatától indul, és az édesanyák támogatására épül az első nehezebb időszakban, akár 3 hónapos korig.** Szívügyem, hogy olyan teljeskörű támogatást nyújtsak, amely egyénre és családra van szabva.

Hiszek abban, hogy a testközelség közelebb hozza egymáshoz a gyermeket és a szülőt és azt gondolom, hogy ebben a rohanó világban óriási jelentőséggel bír az egymásra hangolódás.

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

A Születésünnephez az elsők között csatlakoztam, még Patik Rékával. Már akkor értékes és nagyon hiánypótló kezdeményezésnek, remek lehetőségnek tartottam.

Babahordozási szakértő előadásokat tartok a Születésünnep keretein belül, valamint megálmodója és főszervezője vagyok a Hordozós Fesztivál és Vásárnak.

Sokat köszönhetek ennek az összefogásnak, hiszen remek szakemberekkel dolgozom együtt. A családokért való önkéntes, áldozatos munkánk kapcsol össze bennünket az édesanyákkal.

Mi az, amiben tudod segíteni a kismamákat, anyukákat?

Babahordozási szakértőként nagyon sok családdal és helyzettel találkozom. Éppen ezért sokszor egyénre szabottan kell egy-egy helyzetet megoldani. Itt kapcsolódom be a családok mindennapjaiba, segítem őket a babájuk ellátásában, hogy az életüket is élhessék és a kicsi babájuk se szenvedjen semmiben hiányt. Első lépésként **a válaszkész és kötődő nevelésre hangolódásban segítek**. Ezenfelül a legújabb programom, a **KAP, amivel a gyermekágyas időszakban nyújtok segítséget** a szülőknek.

Szívügyem a koraszülött babák sorsa, hordozása is. A **Komplex Anyatámogató Programban a koraszülött babák és családok nehézségeire és megoldásaira is fókuszálok**.

Nagyon szeretek emberekkel foglalkozni, szenvedélyesen szeretem a hivatásom és mélyen hiszek az érintés és a testközelség varázslatos erejében.

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

Okleveles Kertészmérnök és Webdesigner is vagyok. Van egy webshopom is, amely a hordozotar.hu, ami a 3. gyermekem. A nulláról építettem fel és nagyon büszke vagyok rá. Elmondhatom, hogy nincs olyan eszköz, amit ne találnál meg a Hordozótárban!

Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

Babahordozási tanácsadás:
egyéni, személyre szabottan a család otthonában
KAP=Komplex Anyatámogató Program: gyermekágyas időszakban egyénre szabott együttműködés a család otthonában

Zárt facebook csoportom:
Hordozótár VIP klub,
KAP=Komplex Anyatámogató Program zárt csoport



Szuper Anyaklub Szabóné Kis Évával: minden hónapban (1. csoport Ölelő 0-6 hóig, 2. csoport Mocorgó 6-12 hóig, 3. csoport Felfedező 1-2 évig)

Csatosné Harmati Erika

Született: Tisztaföldvár, 1966.02.02.

Csillagjegy: Vízöntő

Család: Házasság, 3 felnőtt gyermek, 2 unoka (plusz egy már úton)

Tevékenység: Álomjövő Pénzügyi Tanácsadó Iroda, vezető pénzügyi mentor

E-mail: csatoserika@gmail.com

Web: [Álomjövő](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

ÁLOMJÖVŐ

HISZÜNK BENNE. TESZÜNK ÉRTE.

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Több mint 20 éve foglalkozom pénzügyi tanácsadással. A pénzügyek és az emberi problémák szakértőjeként segítek a családoknak eligazodni a pénzügyi tervezés, a befektetések és az öngondoskodás világában.

Hitvallásom, hogy gondos tervezéssel és tudatos építkezéssel bármilyen cél megvalósítható.

Igen tudom, „a pénz nem boldogít”. Mégis bárki, bármit is állít, egy kiegyensúlyozott, élményekben és fejlődésben gazdag élethez az alap anyagi biztonság elengedhetetlen. Éppen ezért tartom **nagyon fontosnak azt, hogy mindenki vegye kezébe a pénzügyeit.**

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

Háromgyerekes anyukaként, és két unoka nagymamájaként nagyon fontos számomra minden olyan kezdeményezés, amely az újdonsült anyukákat, családokat támogatja. Így van ez a Születésünneppelel is. Úgy vélem, hogy nagyon sok elvárás támasztanak az anyukák felé, amivel nagyon nehéz megküzdeni és frusztráló tud lenni. Legyél jó, és odaadó anya, nyerd vissza az alakodat már pár hónappal a szülés után, tartsd fent a társasági életedet, legyél jó háziasszony, szakács és takarítónő, ne feledkezz meg a karrieredről, és természetesen feleségként, nőként is legyél a párod mellett.

Minden olyan esemény, amely támogatja az anyukákat-apukákat a teljesen új élet, új szerepek harmonikus egyensúlyának megtalálásában fontos, így én mellette állok.

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

Legfőbb célkitűzésem, hogy a nők vegyék kezükbe a személyes pénzügyeiket. A pénzügyi tudatosság egyet jelent a felkészültséggel: mindannyian szeretnénk biztonságban tudni a szeretteinket és gondoskodni róluk jóban, rosszban.

Éppen ezért beszélni kell az élet várt, és váratlan helyzetéről és ezekre előre fel kell készülni. Ugyanis tervezetten reagálni valamire, hozzon jót, vagy rosszat a sors, mindig jobb eredményt szül, mint utólag kapkodva cselekedni.

Azon dolgozom, hogy a pénzügyek miatt senkinek ne kelljen méltatlan döntést hoznia.

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

Karrierem elején szinte csak férfi ügyfeleim voltak. Ez egy philadelphiai konferencia után változott meg. Akkor, 2013 júniusában minden második előadás arról szólt Amerikában, hogy a nők milyen hihetetlen társadalmi, gazdasági és politikai szerepet értek el a világban, de a pénzhez való viszonyuk ugyanolyan patriarchális, mint 200 évvel ezelőtt. Elhangzott, hogy speciális női pénzügyi programokra lenne szükség ahhoz, hogy a nők végre kezükbe vehessék a saját életüket.

Ekkor határoztam el magam: a nőket szeretném támogatni, hogy szabadok lehessenek a döntéseikben, hogy bátran, szorongás nélkül vállalhassanak gyermeket és addig maradhassanak otthon, amíg arra szükség van vagy, hogy a nyugdíjas éveikről gondoskodni tudjanak.

Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

Személyes pénzügyi tanácsadás
Pénzügyi workshopok

Évente két alkalommal megrendezzük a Nőnek lenni jó! Konferenciát, ahol előadóink minden alkalommal hasznos tapasztalatokat, tudást, megoldási stratégiákat adnak át.

Álomjövő Szalonok keretében pedig kisebb, 1-1 témakört járunk körül előadóink segítségével.



Hegedűs Mónika

Született: Kecskemét, 1979.02.05.

Csillagjegy: Vízöntő

Család: „Férj” 14, 5 éves lányok

Tevékenység: Wellness-és életmód tanácsadó,
gyógyító aromák aromaterápiás tanácsadója

E-mail: hegedus.moni@gmail.com

Tel: +36-20/610-5222

Web: www.sooil.eu

[Facebook](#)

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Katonatelepen élünk. Mónika, a nagyobbik lányunk az idén kezdi a gimnáziumot, a kisebbik lányunk Eliza pedig a nagycsoportot. Nekem egy csodás élmény volt ismét megélni a 9 év korkülönbséggel érkezett újszülött adta anyaélményt.

Alap végzettségemet tekintve egészségügyiben érettségiztem, de a kizárólag a „fizikai test gyógyítása elmélet” nem tudott megragadni, hisz mindig is érdekelt a lélek és a szellem kapcsolata.

Jelenleg természetgyógyász, fitoterapeuta hallgatóként szélesítem tudásom.

Több mint 10 éve foglalkozom prevencióval, amit elsősorban magamon és a közvetlen családom tagjain alkalmaztam, hisz az a legfontosabb, hogy Mi jól legyünk, utána tudunk példamutatással, önazonosan mások szolgálatába állni.

- Elsőként a bélflóra egyensúlya érdekében tettem lépéseket, így már közel 7 éve foglalkozom táplálkozási tanácsadóként a magyar fejlesztésű és gyártású, inulin és élőflóra alapú, komplex “NICS” szimbiotikumok népszerűsítésével: nics.hu

- Majd jött a “minden egy cseppel kezdődik”, aromaélményen kaptam egy csepp vadnarancs esszenciális olajat a tenyerembe, mely a bőség olaja, ezért a mai napig nagyon-nagyon HÁLÁS vagyok.

Ennek már több mint 3 éve, azóta többszáz embernek, számtalan családnak segíthettem a dōTERRA olajokkal, és vihettem pozitív változást az életükbe, a napi kihívásaikat támogatva.

[Zárt szakmai csoportom](#) | [Facebook](#)

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

Személyesen 2 éve támogatom e nemes programot, hisz a nők szerepe a családjuk egészségének megőrzésében központi, gyakorlatilag azóta, hogy létezik család.

Ez az egyik oka annak, hogy főként nőikkel kapcsolatos, nőkért és támogatásukhoz kapcsolódó események mellé állok, amikor csak tehetem, ezen okok miatt a tanácsadás nálam teljesen díjmentes, ill a mintacsomagok is ingyenesen állnak a kismamák, édesanyák rendelkezésére.

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

Az elmúlt félév alatt négy tanfolyamot végeztem az aromaterápia és egészségmegőrzés témakörében:

- aromaterápiás tanácsadás - testi -lelki -mentális -szellemi szinten való támogatás
- gyermekek aromaterápiás egészség megőrzése
- várandósság, szülés, gyermekágy - aromaterápiás támogatással

Küldetésemnek tekintem, minél több embernek megmutatni a prevencióban rejlő erőt, ill. kötelességemnek érzem segíteni egy egészségben felnövő nemzetet, akik már a gyermekeiknek is ezt tanítják.

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

A fentiek mellett van főállásom, egy fuvarozó cégnél dolgozom 6 éve. Vonz az autóverseny, első lányom születése előtt többször vettem részt, de csak hobby szinten, női kategóriában van pár kupám. +vonzanak az extra kihívások a sportban, mint például a Spartan Race akadályversenyek, már két kategóriát teljesítettem többször, de célom még egy trifekta érem begyűjtése is.

Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

- időpont egyeztetéssel aromaélmények, illatszeánszok, bevezetés az aromaterápia világába.





Oláhné Margó

Született: Nyíregyháza 1962.09.19

Csillagjegy: Szűz

Család: három gyermek, három unoka

Tevékenység: gyógymasszőr, mikrobiom tanácsadó, kinesiotape terapeuta

E-mail: info@egeszseg-kucko.hu

Tel: +36 30 316 2443

Web: www.egeszseg-kucko.hu

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Három, már felnőtt gyermek édesanyja és háromszoros nagymamaként sok-sok tapasztalattal a hátam mögött élem a nem egyszerű hétköznapokat. A 80-as években még működtek a „Szülő otthonok”, ahol első gyermekem született. Szabadidőmben kertészkedek, ami teljes kikapcsolódás számomra. Ha az időjárás is engedi, akkor felülök a kis cangámra és tekerek pár kilométert.

Régóta munkálkodott bennem, hogy segíteni szeretnék az embereknek, ezért 22 évvel ezelőtt, munkám mellett gyógymasszőr iskolát végeztem. Gerincproblémám indított el az úton, hogy alternatív megoldásokat keressek. Több terápiás lehetőséget megismertem, és egyre inkább azt vettem észre, hogy a mozgásszervi panaszok mellett mindenkinek van belsőszervi gondja is. Sajnos a mai megejtetett társadalomban az a meglepő, ha valaki egészséges.

4 éve merültem bele a Hogyan esszük magunkat betegre? témába. A konklúzió az, hogy **ha nincs meg a belső szimbiózis (egyensúly), akkor a hormonális egyensúly is felborul, és bizony nehezen jön a gyermekáldás is.**

Ahhoz, hogy megfogadjon egy kisbaba létfontosságú ennek az egyensúlynak a fenntartása és megléte, hiszen az új élet kialakulásában az összes hormon szerepet játszik: Agyalapi mirigy, Petefészkek, Here, Mellékvese, Pajzsmirigy, Hasnyálmirigy.

Napi szinten szükségünk van a probiotikumok pótlására, mert nem csak a gyógyszerek és az antibiotikumok okozzák pusztulásukat. A mikrobiom egyensúly fontos szerepet játszik a szervezet tökéletes működésében és nagyban hozzájárul a születendő gyermek egészségi állapotához.

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

Két éve csatlakoztam a Születésünnep csapatához és köszönöm, hogy részese lehetek. Az én témaköröm a mikrobiom egyensúly megtartása, mert nélküle nem jön létre az új élet kezdete.

Fontos számomra, hogy a ma élő fiatal generációnak átadjam azt a tudást, ami bennem van.

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

A belső szimbiózis megteremtése, hogy létrejöhessen az új élet. A terhesség alatti probiotikumok fogyasztása kihat a születendő gyermek egészségére is. A siker érdekében a terhesség utolsó trimeszterében javasolt magas csíraszámú és minél több törzs szedése, illetve a szoptatás ideje alatt, különösen az első hat hónapban.

Táplálkozási tanácsadás keretén belül megismerkedünk a bennünk élő idegenekkel. Mely törzsek, miben segítenek? Természetesen olyan terméket választottunk ajánlásként, ami Hazai, Érték és Minőség Nagydíjas, jó Mamáknak Babáknak. N.I.C.S élőflórás termékei, magas csíraszámú, vitaminokkal, ásványi anyagokkal, gyógynövényekkel.

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

Amit nem tudtok, eredetileg a vendéglátóiparban végeztem, de mivel gyorsan szültem három gyermeket, így ők lettek az első helyen az életemben, ehhez kellett igazítani a munkahelyet. Szeretnék minél több embert megtanítani a kovászos kenyérsütésre, és a zöldségek fermentálására.

Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

Workshop: Havi előadások a probiotikumok fontosságáról. Hogyan is szolgálnak ki minket?

- Megmutatom a kovászos kenyér titkait és zöldségeket fermentálunk.
- Táplálkozási tanácsadás.
- Biorezonanciás állapotfelmérés.

Helyszín: Kecskemét, Klapka u. 10/A.

Zárt FB csoport: [Bélflóradoctor](#)



Nép-Fehér Adrienn

Született: 1989.11.14.

Csillagjegy: skorpió

Család: egy férj, és két lány

Tevékenység: kismamatorna, LoveYourBelly oktató, baba FDM és viscerál terapeuta

Tel: +36307356372,

[Facebook](#)

Web: eletmodfitnesz.hu

[Instagram](#)

E-mail: lyb@eletmodfitnesz.hu



Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Az alakformálás mellett szétnyílt hasizommal, kismamatornával, hegkezeléssel, kineziológiai tapasszal, baba FDM-terápiával és viscerális terápiával foglalkozom. **A célom, hogy minden anyuka és baba a lehető legjobban érezze magát, fájdalommentes, örömteli és energikus legyen a várandósság, majd az azt követő időszak is.** Ez vált a küldetésemmé, amikor megálmodtam az Életmód Fitneszt 2018-ban.

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

Az Életmód Fitneszben szinte minden nap SZÜLETÉSÜNNEP. A várandós hölgyeknek segítek felkészülni a baba érkezésére, hogy az a bizonyos kilenc hónap úgy teljen el, hogy a kismama szuperül érzi magát a bőrében. **Foglalkozásaim, kezeléseim támogatják az édesanyák szülés utáni regenerálódását, valamint a babák egészséges fejlődését.**

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

Kétgyermekes anyaként saját bőrömön tapasztaltam, mi minden segíthet a várandósság alatt és a baba születése után egészségtudatosság, mozgás terén. Ennek tükrében képzem magam folyamatosan és bővitem szolgáltatásaim palettáját.

Óráim, foglalkozásaim között biztosan talál mindenki kedvére valót pocakosként, frissen szült anyukaként, több éve szült anyukaként, gyerekkel és gyerek nélkül érkezőként egyaránt.

A baba FDM terápiának köszönhetően segítséget tudok nyújtani a sírós babáknak is. Ez a terápia csecsemő és kisgyermek mozgásfejlesztő terápia, ami főleg az első hat hónapban tudja nagyon hatékonyan segíteni a babák mozgásfejlődését. **Elismerten a leggyorsabban terjedő fájdalomcsillapító terápia.** Bővebben itt olvashatsz róla >>> [FDM terápia babáknak](#)

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

Szeretek aktív, sportos életet élni, lételemem a mozgás, egyik kedvenc hobbim például a snowboardozás. Célom, hogy minél több hegyre eljussunk snowboardozni, így én sokakkal ellentétben nagyon szoktam várni a telet. Szeretünk aktívan kikapcsolódni kirándulásokon, így volt szerencsém a siklóernyőzést és a raftingolást is kipróbálni. De sikerült már körbe tekerni a Balatont egy nap alatt, és a Lányok születése előtt át is úsztam. Folyamatosan keresem a kihívásokat.

Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

Baba-mama torna - Kismamatorna - Személyi edzés - baba és felnőtt FDM - viscerál terápia - Kinesiotape - Hegkezelés

Különbféle óratípusok közül választhatják ki a vendégeim a számukra legmegfelelőbbet. Az órák összeállításánál figyelembe veszem, hogy nem vagyunk egyformák, így a terhelhetőségünk is eltér. Fittségünk fenntartása a várandósság alatt, valamint visszanyerése a szülés után nemcsak a csinos külalak miatt fontos, hanem így a különböző egészségügyi panaszokat is elkerülhetjük. Családbarát termemben folynak az egyéni kezelések is, szoptatásra és pelenkázásra egyaránt van lehetőség.

Bővebben a szolgáltatásaimról a [honlapomon](#) tájékozódhatsz.

A csoportos óráimra, mint a dinamikus kismamatorna és a LoveYourBelly - baba-mama torna, a honlapon, az [órarend](#) fülön kell jelentkezni, az egyéni óráimra külön lehet egyeztetni időpontot telefonon, vagy akár Messenger üzenetben.

Dinamikus kismamatorna
helyszíne:
Grapevine tánciskola

Baba-mama torna és egyéni
kezelések helyszíne: Mikszáth
Kálmán krt. 65.

Várlak szeretettel!





Marozsi Noella

Született: 1995.02.04.

Csillagjegy: Vízöntő

Család: házaspár, egy kisgyermek

Tevékenység: szoptatási - és gyermekágyas segítő, babamasszőr és babamasszázs oktató, pedagógus

E-mail: marozsi.m.noella@gmail.com,

[Facebook](#)

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Kisfiam születése előtt magyar nyelvet, irodalmat és drámát tanítottam. Jelenleg vele vagyok otthon és ezt az időt maximálisan kihasználva képezem magam. **Céлом, hogy segítsen a szülőket a babájukkal való biztonságos kötődés kialakításában.** Úgy gondolom, ennek legtermészetesebb módjai a szoptatás és a szeretetteljes érintés, a babamasszázs. Ezeket a területeket annyira magaménak éreztem, hogy szívügyemmé, majd hivatásommá is vált. A hozzáértő segítőtől kapott támogatás vezetett el saját szoptatási sikeremhez is. Ez a segítségélmény indított el azon az úton, hogy én is támogatni vágyjak a szoptatni vágyó, szoptató édesanyákat. Szoptatási segítő képzésemet az Anyatejút Tudásközpontban szereztem, így naprakész tudással várom a hozzám forduló várandósokat, édesanyákat.

A babamasszázzsal is először szülőként ismerkedtem meg, kisfiamat mai napig masszírozom, de főleg a hasfájós, fogzós időszakban volt nagy segítség. Jótékony hatásait látva végeztem el a **babamasszőr és babamasszázs oktatói képzést.**

Valamint szeptembertől elérhető leszek, mint gyermekágyas segítő is. A szülést követően az anya feladata, hogy regenerálódjon, pihenjen és ellássa kisbabáját - ebben az időszakban tudok segítséget nyújtani.

Hiszem, hogy lehet könnyebb, lehet szebb, és nem egyedül kell megküzdeni a kezdeti idősakkal sem. Segítséget kérni pedig nem csak lehet, hanem kell.

A diszkrét, nyilvános szoptatás támoga tőjaként kézzel hímzett, egyedi szöveges, szoptatós kendőket készítek, melyeket megtekinthettek az [Instagram](#)-on.

A minőségi kendő szoptató édesanyáknak kötelező elem: légáteresztő, biztosan takar, puha, gyűrődésmentes, széles nyakkivágással.

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

A Születésünnephez 2022-ben csatlakoztam, mint szoptatási segítő. Büszkeség ilyen összetartó, elhivatott szakemberek közé tartozni.

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

Szoptatási segítőként ingyenesen tudok segíteni, ha

- várandósként szeretnél felkészülni a szoptatásra
- elakadtál kisbabád szoptatásával, fáj, vagy nehézséged adódott
- kérdésed van, támogatásra van szükséged, vagy csak beszélgetnél a szoptatásról.

Babamasszázs oktatóként várlak, ha szeretnéd megtanulni kisbabád helyes masszírozását, ezzel támogatva az idegrendszerét, emésztőrendszerét, intelligenciáját, miközben egyszerre erősödik a szülő-gyermek kötődés is.

Szervezés alatt áll egy csoportos babamasszázs klub is, erről a fenti facebook profilomon találhattok majd naprakész információt.

Gyermekágyas segítőként segíteni tudok mindenben, amire neked a baba mellett, a felépülésed alatt nem jut idő, energiád: A szoptatási- és újszülött gondozási segítség mellett támogatni tudlak érzelmileg, valamint meghallgatlak, ha arra van szükséged.

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

Sokáig a színház világában szerettem volna elhelyezkedni, így színészek tanultam, a Vastaps Produkció előadásaiban Kecskeméten is játszottam.

Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

Babamasszázs oktatás + (ajándék) szoptatásra felkészítés

Szoptatási segítség

Gyermekágyas segítség

Csoportos babamasszázs klub

Babamasszázs oktatás (kiszállással is) családoknak

Részletes információk a [noella.szoptatassegito](https://www.noella.szoptatassegito.com) facebook oldalon.



Adorján Liza

Született: Kecskemét, 1987.06.13.

Csillagjegy: Ikrek

Család: házas, bruttóban 4 gyerek

Tevékenység: Maminbaba, MotherCoach, Kötődj - hordozás Lizával

E-mail: csakegyvan@hotmail.com;

Tel: +3670/3906251

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Liza vagyok. Kecskeméten születtem, majd itt is éltem 25 évig, amíg a szerelem el nem szólított Dabasra, ahol férjemmel és 4 gyermekünkkel élünk.

Első gyermekem, Bálint születése után nagyot fordult velünk a világ. A születésénél kapott egy vírusfertőzést, majd oxigénhiány lépett fel. Most 9 éves, középsúlyos értelmi sérült és minden nap hordom Kecskemétre a Juhar utcai EGYMI-be. Mellette igyekszem koordinálni a többi gyereket, a háztartást, a vállalkozásom és a férjemet is.

Minden gyerekemet a születésétől fogva hordoztam, az életünk része. Lányommal, Bertával ismerkedtem meg a Maminbabával 2014-ben, heti 2-3 alkalommal is jártunk órára. Majd úgy hozta a sors, hogy 2019-ben én lettem a dabasi oktató. Ezt követően érkezett a felkérés Czinkóczi-Dori Sziszitől, hogy a kecskeméti csapatnak is legyek az örökbefogadó anyukája, amit örömmel elvállaltam. Legkisebb gyermekemmel, Mátéval egyidőben hordtam ki a coaching képzést. Egykori nagy vágyam volt, hogy az igazságszolgáltatás keretein belül dolgozzam, mint szervezeti coach, azonban úgy alakult, hogy az anyukák, a nők lettek a célcsoportom.

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

A 2021-es Születésünnepe volt az első, amelyen szakemberként részt vettem. A Hordozós Fesztivál és vásárra hívtak meg, mint hordozási tanácsadó. **A hordozáshoz szorosan kapcsolódik az én életemben a Maminbaba is.** Így a fesztiválra sem egymagam érkeztem, hanem az eszköztáramon kívül magammal vittem a hozzám járó anyukákat is a babáikkal együtt, akikkel egy kis ízelítőt adtunk az óráinkon tapasztalható hangulatból.



Továbbá MotherCoachként a *Hogyan éljük túl az anyaságot?* című interaktív előadásomnak lehettek részesei az érdeklődő édesanyák.

A 2022-es évben már, mint társszervező lehettem jelen a Hordozós Fesztiválon, emellett a Maminbaba külön is szerepet kapott egy hatalmas főtéri Flashmob keretében. Coachként pedig egy fantasztikus felkérésnek tettem eleget, a Dacról szóló kerekasztal beszélgetésen erősítettem a szakértői gárdát.

A Születésünnepen való jelenlétem nagyon fontosnak tartom olyan szempontból, hogy az érintett célcsoport személyesen, testközelből ismerheti meg azokat az embereket, akik segítségükre lehetnek a gyermekvállalás, gyermeknevelés minden területén és időszakában. Így gyakorlati és elméleti síkon is kapcsolódhatnak azokkal, akik értük dolgoznak Kecskeméten.

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

A munkám minden területén azon dolgozom, hogy mindenkinek a hasznára legyek. Így a várandósság elejétől a gyereknevelés bármely pillanatáig szolgáljam a családokat. Ebbe beleértve **a coach munkásságomat, a Maminbabát, a hordozást, a szoptatás segítését, az anyaságra hangolódást, valamint a nehezebb időszakok átvészelését.** Gyakorlatilag nincs olyan korszak, amikor nem fordulhatnak hozzám valamivel, és ha nem is én vagyok az emberük, akkor segítek a megfelelő személy megtalálásában is.

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

Eredeti végzettségemet tekintve bűnügyi nyomozó vagyok.

Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

Maminbaba Kecskeméten: [Facebook](#) |

Szerdánként (Petőfiváros - Babér u. 16.) és csütörtökönként (Széchenyiváros - Irinyi u. 17.) 10 órától

Hordozási tanácsadás: [Facebook oldal](#) - személyre szabottan, előre egyeztetett időpontban

Coaching: Liza - Mother Coach | [Facebook](#)



Szabóné Kis Éva

Született: Kecskemét, 1974.06.27.

Csillagjegy: Rák

Család: 3 gyerek

Tevékenység: szoptatási szaktanácsadó, szülő-csecsemő/kisgyermek konzulens, védőnő

Tel: 06/20 410 8167

E-mail: szabonekiseva74@gmail.com

Web: www.szabonekiseva.hu

[Facebook](#)

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Háromgyermekes édesanyaként támogatom és kísérem felnőtt gyermekeim életútját, immár egyedül, mert a szeretett férjem az angyalokhoz költözött. Védőnőként dolgozom Kecskeméten és saját vállalkozásomat vezetem.

Saját gyermekeim sikertelen szoptatása indított el, hogy mélyen beleássam magam az anyatejes táplálásba és megkeressem a hiányzó puzzle darabjait. Miért van az, hogy egyik anyukának sikerül, a másik anyukának pedig nem. Ezért elvégeztem a Semmelweis Egyetem laktációs szaktanácsadói képzését.

A szoptatás és az anyatejes táplálás szívügyemmé vált, ezért segítem a hozzám forduló családokat, elsősorban személyes konzultációval, otthonukban.

Tudásomat folyamatosan bővíttem, így az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar integrált szülő-csecsemő/kisgyermek konzulensi képzését is elvégeztem.

Ezzel a végzettségemmel **azokat a családokat tudom támogatni, akiknek nehézségeik vannak 0-3 éves korig a csecsemők és kisgyermek szoptatásában/evésében vagy alvásproblémákkal küzdenek, esetleg a sok sírás megnehezíti a hétköznapjaikat és erre semmilyen orvosi diagnózis nem ad magyarázatot.**

A családom és a hivatásom mellett az Együtt a Kecskeméti Családokért Közhasznú Alapítvány (E-KECSAP) elnöke vagyok. Csapatommal támogatjuk a rászoruló kisgyermekes családokat és utat mutatunk nekik a kilátástalan helyzetből.

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

A születésünnephez több éve kapcsolódom, ez egy remek kezdeményezés, mely hidat képez az édesanyák, családok valamint a szakemberek, szolgáltatók között a szülés-születés és gyermekes lét több szintjén.

Fontosnak tartom, hogy a családok tájékozódjanak és információkat gyűjtsenek egy jobb életminőség megteremtéséhez, hogy gyermekeik boldog és kiegyensúlyozott családban nőjenek fel és az édesanyák elérjék az „elég jó” anyaságot.

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

Szoptatási tanácsadóként a gyermek szoptatása során felmerülő nehézségek, problémák minél előbbi megoldásaiban. Az igény szerinti szoptatás elősegítésében, anyák támogatásában az anyatejes táplálás idején. Konzulensként 0-3 éves korig a kisgyermekkorban felmerülő evési/etelési, alvási kérdésekben, dackorszak és szobatisztaság kérdésköreiben.

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

Húszas éveim közepén pályaelhagyó akartam lenni, ezért pénzügyi iskolát végeztem, de hálás vagyok a sorsnak, hogy időben a fejemre koppintott és végül maradtam a családok szolgálatában. Bár érdekes módon a pénzügyekkel való foglalkozás, gazdálkodás egész életemet végig kíséri. Már a gyerekeim óvodai, iskolai szülői munkaközösségi tagjaként és az alapítványunk életében is én intézem a pénzügyeket.

Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

- személyes és online szoptatási tanácsadás
- személyes konzultációk 90 percben
- szoptatási felkészítés várandósoknak
- workshopok tartása alvás, hozzátáplálás, szobatisztaság kérdésköreiben
- Babaváró kedd esték „Csodálatos anyatej„ címmel a Hírös Agórában, minden hónap 2. kedde 17-18 óráig (ingyenes)
 - Kecskeméti Anya-baba klub vezetése minden kedden 9-10 óráig Homokbánya-Bringapark (ingyenes)
 - Szuper Anyaklub minden hónapban (1. csoport Ölelő 0-6 hóig | 2. csoport Mocorgó 6-12 hóig | 3. csoport Felfedező 1-2 évig)



Kovács-Dandi Csilla

Született: Cegléd, 1985.06.15.

Csillagjegy: Ikrek

Család: házas, három kisgyermek

Tevékenység: kismama jóga, szülésfelkészítés, szüléskísérés, szülésélmény-mesélés

E-mail: dandicsilla@gmail.com

Tel: 06-30/445-10-59,

Web: www.anandastudio.hu

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Kismama jógaoktató, dúla vagyok. Kecskeméten élek férjemmel és 3 gyermekünkkel. Fontos feladatnak érzem az életemben a várandósok támogatását. A kismama jóga oktatóképzés 2013-ban talált meg engem. Azóta lelkesen képezem magam minden szüléssel, várandóssággal kapcsolatos témában, főleg a dúlai segítségnyújtás, érzelmi támogatás, amit nagyon szeretek.

Első kislányomat dúlai kísérettel szültem kórházban (2016) és megerősítette bennem, hogy a dúla létjogosultsága (az édesapa mellett és nem helyett!) a szülőszobán nem kérdés. Nekem nagyon sokat segített. Kisfiamat már otthon szültem (2020) bábai támogatással, második kislányomat (2021) szintén otthon és vízben. Fantasztikus élmény volt.

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

Az első Születésünnepem 2015-ben programtartó voltam. 2016-ban született Dorka, így akkor csak háttér segítője voltam Patik Rékának, akinek ez az egész köszönhető! Az év vége felé megkérdezte Réka, nem szeretnék-e Szabó Annamarival ketten örökbe fogadni a Születésünnepet? Kicsit félve, de boldogan mondtunk igent! A 2017-es rendezvény már a „mi gyerekünk” volt. Majd egy év múlva Annamari is „kiszállt”, így lett a Születésünnep az én negyedik gyermekem.

A szervezés nem kis feladat, de amit kaphatok általa az szavakban nem kifejezhető.

A cél, megmutatni a Kecskeméten élőknek, hogy milyen sok érdekes program működik a városban, milyen sok értékes szakember van jelen azért, hogy segíthessen. A szlogenünk is éppen ezért: Születésünnep - mert nem vagy egyedül!

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

A várandósság 14. hetétől csoportos kismama jóga órákra lehet bekapcsolódni, ami a testi jól-léten kívül a lelket is ápolja, erre mindig nagy hangsúlyt fektetek. Én is végig jógáztam mindhárom várandósságom és nagyon szerettem a kismamákkal együtt lenni, hiszen mindenki át tudta érezni a másik helyzetét, kapcsolódni tudtunk egymáshoz.

Hiszem, hogy a megfelelő kíséret és felkészülés nagyon sokat számít, ezért hoztam létre a Boldog babavárás - pozitív szülés (szülésfelkészítő) tanfolyamot, ami a kismama jóga mellett segít a páros ráhangolódásban is. Kisgyermekemmel eddig csak kevés szülésnél lehettem jelen dúlaként, de nagyon szeretnék a szülés ezen oldalán újra ott lenni, támogatni, kísérni a családokat. **2023-tól újra fogadható vagyok!**

Sajnos sokan keresnek meg negatív szülésélménnyel is, nekik egy kislétszámú szülésélmény-mesélő csoportban tudok értő fület nyújtani támogatásként, ami a feldolgozás első lépése lehet. Fontos kiírni, kibeszélni magunkból a „fájdalmat”, valamint hallani a másik történetét is gyógyító lehet, formálhatja a nézőpontunkat, hozzáállásunkat.

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

2 éves korom óta szemüveges voltam. 2013-ban lézeres szemműtétem volt, azóta nincs már szemüvegem.

Rendszeres programjaim:

Kismama jóga:
csütörtökönként 17.00 órától 18.00 óráig, a várandósság 14. hetétől

Pozitív szülés - szülésfelkészítő tanfolyam pároknak (2 havonta)

Szüléskísérés - kérd a tájékoztató anyagot

Szülésélmény-mesélő kiscsoport (előre egyeztetett időpontban, max. 4 fő)

Helyszín: Ananda Jógastúdió, Kecskemét, Hoffmann J. u. 4.

Zárt FB csoportom: [Kismama jóga Kecskemét Ananda Jógastúdió](#)



Dr. Fetterné Marozsán Mónika



Született: Gyöngyös, 1978. január 24.

Család: Férjemmel együtt nevelgetjük három gyermekünket. 9,11 és 18 évesek.

Csillagjegy: Vízöntő

Tevékenység: Gyógytornász

Tel: 06-20-216-0170

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

2001-ben végeztem gyógytornászként, az akkor még Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Egyetem Gyógytornász szakán. Szerencsés voltam, mert kiváló képzést kaptunk, rengeteg klinikai gyakorlattal. Azóta folyamatosan képezem magam, hiszen mindig újabb módszerek, eszközök születnek, és illik lépést tartani a fejlődéssel.

Óriási a szakmai érdeklődésem, ezért sok módszert megtanultam, rengeteg könyvet beszereztem itthonról és külföldről is.

Gyógytornász hallgatóként az első, és legfontosabb szabály az volt, hogy a páciensünknek ne okozunk fájdalmat! Mivel a betegségek kialakulásának lelki oldaláról is tanultam, megerősödtem abban, hogy a hozzánk fordulóknak lelki értelemben is jól kell éreznie magát a kezelés alatt.

Az utóbbi években babákkal dolgoztam, emiatt ez tovább erősödött bennem, kiegészítve azzal, hogy nemcsak a gyermek, hanem a szülők is ellazult állapotban tudjanak jelen lenni.

Néhány képzés, amit elvégeztem:

Pfaffenrot terápia | JERR módszer | Neuro-hidroterápia | Huple tréning | FDM | Dorn terápia | Schroth módszer (és még több egyéb).

Antropozófus Orvoslás tanulmányaim alatt megtanultam, hogy mindig teljes egészében figyeljük a páciensünket, mert a gyógyító munkánk akkor tud igazán hatékonyan, és hosszú távon működni. Nem mindig a látszat gyors siker az igazi siker!

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnepphez és miért fontos ez számodra?

Legidősebb fiunk még óvodás volt, amikor meghívást kaptam előadás tartására. A megbeszélésen olyan emberekkel találkoztam, akikkel hasonló módon gondolkodtunk a születés körüli állapotról, babákról. Igazi feltöltődés volt! Ennek már jó pár éve, hiszen most fog érettségizni az akkori óvodásunk. Aztán saját babázós éveim következtek, akkor kissé hátrébb léptem, illetve csak hallgatói oldalon voltam jelen. Miután visszamentem dolgozni és gyermekekkel, koraszülöttekkel kezdtem foglalkozni, újra az a megtiszteltetés ért, hogy szakemberként is jelen legyek a Születésünnepen.

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

Örültem, mikor a legutóbbi Születésünnepen sok érdeklődő kismama jött, hiszen nagyon sok mozgásfejlődési megakadást meg tudunk előzni kellő ismeretanyaggal. Sajnos a várandósok még ezekről keveset hallanak. Erről nem ők tehetnek, egész egyszerűen máshol van a fókusz. Én pedig azért tanultam, hogy a tudásommal segítsem a családokat. A mai internetes világban sok információ jelen van, de nehéz a szűrés.

Gyógytornásként mozgásfejlődési eltéréseknél, ortopédiai problémáknál tudok segíteni, de megkeresnek családok, akik már megelőzés miatt is szeretnék átbeszélni, hogy hogyan tudják babájukat támogatni. Hiszen megelőzni könnyebb, mint kezelni.

Ha mégis fejlesztés szükséges, akkor kiválasztjuk, hogy milyen módszerrel dolgozzunk. Időnként speciális esetekben is szükség lehet gyógytornára, pl. szoptatási, altatási problémáknál. Nagyobb gyermekeknél inkább mozgásszervi eltérések esetén tudok segíteni.

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

Ballószögön élünk, tanyán, összhangban a természettel, sok állattal, növényvel. Permakultúrás módon igyekszünk termelni. Imádom a virágokat! Természetgyógyász is vagyok.

Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

Bejelentkezés gyógytornára a fent megadott telefonszámon lehetséges. Jelenleg a rendelésem helyszíne kialakítás alatt van.



Ivicz Erika

Született: Kecskemét, 1985.08.14.

Csillagjegy: oroszlán

Család: Két gyermek: Dorka, Sanci

Tevékenység: TSMT terapeuta, fejlesztőpedagógus, tanító

TuDorka TSMT és mozgásfejlesztés

Tel. +36709787634

E-mail: tudorkatsmt@gmail.com

[Facebook](#)

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Mindig is foglalkoztatott a mozgás, a mozgás segítségével elérhető fejlesztési lehetőségek. Gyermekeim születését követően kezdtem el komolyabban érdeklődni a fejlesztő- és TSMT módszerek iránt. A TuDorka TSMT és mozgásfejlesztés létrehozásában elsősorban saját gyermekemmel megtapasztalt út vezetett. **Anyaként és általános iskolai tanítóként is megélem a gyermekek fejlődésében azokat az akadályokat, amelyek megnehezítik a mindennapi életben adódó helyzeteket, mint a:**

- beszédhiba,
- hiperaktivitás
- figyelemzavar
- magatartási-
- tanulási-
- mozgási nehézségekkel való küzdés.

2016- óta tartok egyéni és csoportos TSMT terápiákat.

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

Elsősorban fontosnak tartom az olyan rendszereket, amelyek utat mutathatnak nekünk, édesanyáknak. Hálás vagyok a mai napig a védőnéninknek, hisz nálunk ő volt, aki tudta, hogy merre induljunk.

A Születésünnap is egy ilyen átfogó, útmutató rendszer!

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

Az egyéni TSMT, vagyis a tervezett szenzomotoros tréning egyfajta mozgásterápia, ami a nagy és finommozgások fejlesztésével érleli az idegrendszert. A terápia megkezdése előtt feltétlenül szükség van egy állapotfelmérésre, amely 3 hónapos kortól egészen 11 éves korig alkalmazható. A vizsgálat során lehetőség van kiszűrni, hogy miből eredhetnek a hiányosságok, erre épülően célirányos, egyénre szabott terveket, illetve objektív véleményt kialakítani. Az egyéni TSMT feladatai, játékosak és egyben fejlesztő hatásúak. Mondókák, énekek kísérik, ezáltal az anyanyelvi készségek és a kommunikáció is fejlődik ezek gyakorlásával. A szülővel közösen akár rövid idő alatt is látványos fejlődéseket érhetünk el.

A csoportos foglalkozások vidám hangulatúak, ahova szívesen járnak a gyerekek. Így nem kényszer és megerőltető munka lesz számukra a foglalkozás, hanem egy igazi élmény.

A mozgásfejlesztő foglalkozások kis létszámúak és családi hangulatban telnek, hogy mindenkire megfelelő figyelemmel fókuszálhassunk. Mint tanító, a mozgás örömét tanítom, tapasztaltatom meg a gyerekekkel.

Mindig öröm látni a vidám és boldog arcukat, amikor érkeznek a foglalkozásra és megélni a szülői visszajelzéseket egy-egy gyermek fejlődésével kapcsolatban. Célom, hogy a hozzám érkező gyermekek és szüleik gondtalanul és boldogan éljék meg az iskolába való felkészülési időszakot, az iskolai éveket.

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

Gyermekeim születését követően folyamatos önképzésen vettem részt, melynek egyik központi része - a mozgásfejlesztés mellett - a gyógynövények voltak. Így fitoterapeuta képesítést szereztem. A gyógynövények természetése és annak felhasználási lehetőségeiben is kerestem az utam. Megismerkedtem néhány öngyógyítást segítő technikával, mint a talpreflexológia. Ezeknek az ismereteknek köszönhetően a szemléletem komplex, nyitott és nem utolsósorban holisztikus.

Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

- 0 és 5 éves kor között:
neuro-szenzomotoros szemléletű
Longitudinális Komplex Vizsgálat
(LongiKid)
- 5-8 éves kor között: ÁMV
azaz Állapot- és Mozgásvizsgálat
- TSMT-I (egyéni terápia)
- TSMT-II (csoportos terápia)
- kiscsoportos mozgásfejlesztő
torna





Dr. Szűrné Mikecz Anikó

Született: Szentés, 1984. 06. 20.

Csillagjegy: Ikrék

Család: Házás, 2 kisgyermek

Tevékenység: Gyógytornász, Pfaffenrot terapeuta, Schroth terapeuta

E-mail: mikeczaniko@freemail.hu

Tel: 06/ 70/ 618-60-94

[Facebook](#)

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Dr. Szűrné Mikecz Anikó vagyok. Gyógytornász. Feleség. 2 kislány boldog anyukája. Önálló gyógytornászként, elsősorban gyerekekkel foglalkozom, melynek keretében:

- Pfaffenrot terápiával (Ez egy nagyon lágy, finom manuális technika az izomtónus problémák kezelésére.),
- Schroth terápiával (A gerincferdülés kezelését célzó terápia.) foglalkozom.
- Gerinc-, talpboltozat javító tornákat
- Általános gyógytornát tartok.

2012-ben végeztem a Szegedi Tudomány Egyetem Gyógytornász Szakán, majd a Nagykőrösi Rehabilitációs Szakkórház és Rendelőintézetben dolgoztam gyógytornászként. 2016-ban végeztem el a Pfaffenrot -féle szinergetikus reflexterápia képzést.

Ezt az általam oly szívesen használt terápiát alkalmaztam a kecskeméti Koramentorházban töltött több mint 2 év alatt a koraszülött gyermekek kezelésében. Munkám során megtapasztaltam, hogy a Pfaffenrot terápia hatékony módszer kisebb fejlődésbeni lemaradások és a komoly központi idegrendszeri problémák esetén is.

Azóta önálló vállalkozásomban igyekszem segíteni a gyermekek fejlődését a gyógytorna eszközeivel. **Boldogsággal tölt el, hogy az általam használt terápiák segítségével visszaadhatom a gyermekeknek a szabad mozgás örömét, fejlődésre motiválhatom őket.**

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

2020 óta, idén 3. alkalommal voltam a Születésünnep programtartója. Izomtónus vizsgálattal- tetőtől talpig, személyre szabott tanácsadással vártam az érkező kisgyermeket szüleikkel.

Interaktív beszélgetésre invitáltam a szülőket, ahol válaszokat kaphattak kérdéseikre a mozgásfejlődés témakörében.

Magyarországon 2005 óta van jelen a gyermekek fejlesztésében a Pfaffenrot-féle szinergetikus reflexterápia; melyet eredetileg cerebrális mozgászavarokra Dr. Waldemar Pfaffenrot, orosz ortopéd és gyermekrehabilitációs szakorvos dolgozott ki. Itt Kecskeméten mégis hosszú ideig ismeretlen volt ez az alternatíva. A Születésünnep egy jó lehetőség, hogy megismertessem ezt a nagyon hatékony módszert a szülőkkel.

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

6 hetes kortól hozhatják a szülők hozzám gyermekeiket gyógytornára. Itt az első alkalommal tetőtől talpig megvizsgálom a gyerekek izomtónusát, izomerejét. Állapotfelmérés, tanácsadás történik. Ez alapján állítom össze a személyre szabott tornaprogramot.

Nagyon gyakran az izomtónus kisebb-nagyobb zavarai állnak a mozgásfejlődési lemaradások hátterében. Ilyen esetben a Pfaffenrot-féle szinergetikus reflexterápiával kezelve, mely a feszes és a laza izom kezelésére egyaránt alkalmas, a mozgásfejlődés normál mederbe terelhető.

A terápia széles körben használható: -kisebb fejlődésbeli lemaradásoknál (nem forog, nem kúszik, időben, szabályosan)

- neurológiai (CP, SM, Parkinson kór),
- ortopédiai kórképeknél (ferde nyaktartás, scoliosis, dongaláb, befagyott váll),
- genetikai szindrómáknál (Down-, Rett- szindróma)



A Pfaffenrot terápia finom, lágy ingerekkel dolgozik, így fájdalominger nem váltódik ki; ami nagyon fontos a gyermekek hatékony kezelésében.

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

Szívem csücske a tánc, a zene. Ezek mindig mosolyt csálnak az arcomra. Társastánc, néptánc, jazzbalett, zumba. Széles a repertoár.



Tibay Rózsa

Született: Paks 1975. 06. 11.

Csillagjegy: Ikrék

Család: házas, két gyermek

Tevékenység: táplálkozási tanácsadás egyéni és csoportos, hozzátáplálásra felkészítő tanfolyam, előadások

E-mail: dietatanoda@gmail.com,

Tel: 0630/560 1328,

[Bejelentkezés](#)

[Facebook](#)

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Dietetikus (diplomás táplálkozási szakember), gyermekekkel foglalkozó dietetikus és pedagógus vagyok. Kecskeméten élek férjemmel és két nagy fiammal.

Első fiam 2004-ben született, testvére 2008-ban velük és rajtuk keresztül tanultam meg mennyire fontos egy édesanyának a támogató környezet, mennyire el tudunk bizonytalanodni bármely életkorban gyermekeink táplálása, nevelése kapcsán. Gyermekekkel foglalkozó dietetikusként számomra mindig is a prevenció volt a legfontosabb, ezért is fordultam az ő étkezésük, etetésük felé. **Hiszek abban, hogy az egészséges élet már az anyaméhben elkezdődik, ezért foglalkozom a várandóssággal és a gyermekvállalással.**

Hiszem, hogy amit otthonról hozunk a puttyunkban, egy életre befolyásolja, mind a testi mind a lelki egészségünket.

Az elmúlt 2 pandémiás év hivatásomra irányította az emberek figyelmét, új kihívások elé állított engem is, ezért folyamatosan képezem magamat, főképpen gyermekgyógyászati téren (táplálékallergiák, hozzátáplálás, cukorbetegség, túlsúly).

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnepphez és miért fontos ez számodra?

Az én történetem kicsit korábbról kezdődik, mint a Születésünnepe. 2008 őszén ismertem meg Szabó Béláné Ritát egy előadás kapcsán. Ekkor találkoztam először szoptatást támogató szakemberrel, aki nagy hatással volt rám. Kapcsolatunk megmaradt és 2016-ban ő invitált az első Csilláéknál tartott Születésünnepes megbeszélésre.

Innentől egyértelmű volt, hogy részese szeretnék lenni ennek a nagyszerű csapatnak. Ekkor még a táplálékallergiákra és az allergének bevezetésére koncentráltunk, mára a fókusz a hozzátáplálás teljes palettájára került át.

A Születésünnep számomra inspiráló, támogató légköre nagyon fontos a munkám kiteljesedéséhez. **Fontosnak tartom, hogy a város kismamáái megismerjenek minket, lássák nincsenek egyedül a gondjaikkal. Van megoldás, és van, amire fel is lehet készülni.**

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

Amikor gyermeket várunk vagy tervezünk, mérlegre tesszük addigi életünket, így a táplálkozásunkat is. Már a kezdetektől állok rendelkezésre dietetikai tanácsadással.

Milyen esetekben fordulhatnak hozzám? Egészséges életmódot alakítanál ki, táplálékallergia vagy intolerancia esetén, IR vagy terhességi cukorbetegség (GDM) diétájában. Csecsemőtáplálási elakadásokban, hozzátáplálás menetében, allergének bevezetésében. Kisgyermek étrendjének kialakításában.

Új lehetőségként elindul augusztustól a - szülés és szoptatási felkészítő analógiájára a - Hozzátáplálásra felkészítő tanfolyamom, és későbbiekben várható egy Táplálékallergia kurzus is.

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

Valójában, ahogy a szülőhelyemen mondják gyütt-ment vagyok a városban, 20 éve élek itt Kecskeméten. A Dunántúlon születtem és nőttem fel, a férjem hozott ide. Pedagógusként az egyik helyi kollégiumban dolgozom. Pályámat azonban gyermekorvosi asszisztensként kezdtem, hobbim pedig a horgolás.

Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

Dietetikai tanácsadás, konzultáció (bejelentkezés alapján)

Hozzátáplálási tanácsadás (bejelentkezés alapján)

Hozzátáplálásra felkészítő tanfolyam augusztustól, 6 hetente várható



Czinkóczi-Dori Szilvia /Sziszi

Született: 1983.08.11.

Csillagjegy: oroszlán

Család: férj és 3 kisgyermek

Tevékenység: mentálhigiénés szakember, ingatlan projekt tanácsadó, közösségi iroda üzemeltető

E-mail: forras.iroda.kecskemets@gmail.com

Tel: +36-20-331-77-35

Web: www.irodaforras.hu

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Ingatlanokkal foglalkozom pontosan 20 éve. Érettségi után Szegeden az egyetemi tanulmányaim mellett albérlet kiadással kezdtem, majd a szerelem Kecskemétre hozott. Férjemmel Kecskeméten alapítottunk családot, három gyermekünk született.

A városban való családi fészek vásárlása, majd a családi ház építése közben szerzett tapasztalatok kamatoztatásával és az időközben együttműködő partnerektől tanultaknak köszönhetően ingatlan eladás-vásárlás, új ház építése kapcsán segíték megtalálni a legjobb megoldást. Legyen szó legény-, lánylakásról, családi házról vagy akár irodáról.

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

A Születésünnephez jelenleg három szálon kapcsolódom, az egyik a fentebb részletezett ingatlan tanácsadói tevékenység. A másik pedig Kecskemét első közösségi irodája a Forrás Inspiratív Közösségi Iroda (FIKI), ahol székhely szolgáltatást is nyújtunk.

A FIKI-ben kecskemétieknek vagy Kecskemétre jövő embereknek óradíjas rendszerben biztosítok irodai munkavégzésre alkalmas helyet, melynek keretében lehetőség nyílik egyéni munkavégzésre, megbeszélésekre, oktatásokra, tanácsadásokra stb. Ez azért praktikus, mert nem kell külön irodát fenntartani, bérelni, berendezni, takarítani. Kényelmes, mert a bérlő az érdemi dolgokra tud koncentrálni és csak annyit fizet, amennyit valójában igénybe is vesz. Különösen jó megoldás azoknak, akik a babázás időszakában is szeretnék pár órát dolgozni.

Harmadik szál a mentálhigiénés tevékenység, amely során anyukák, családok támaszkodhatnak rám egy-egy téma átgondolása kapcsán, ez történhet csoportos formában vagy egyénre/családra fókuszálva is. Főbb témáim (a teljesség igénye nélkül): családdá válás, munkába való visszatérés, önazonosság.



Mi az amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

10 éve élem a szülőség kihívásokkal teli kalandos, önismeretet fejlesztő, olykor szürke és számtalanszor csodálatos napjait. Azoknak a szülőknek - édesanyáknak, édesapáknak - szeretnék a mindennapokban használható, hasznos segítséget nyújtani, akik a gyermekeik felnevelése mellett szeretnék önálló felnőtt emberként is kiteljesedni és önmagukat is előtérbe helyezve a saját céljaikért is tudatosan tenni. Szakemberként azért dolgozom e három területen - mentálhigiénés segítő, ingatlan projekt tanácsadó, közösségi iroda üzemeltető -, hogy személyre szabott támogatást, kísérést, iránymutatást adhassak, szakmai oldalról is támogathassam a hozzám fordulókat. .

+1 mi az amit sokan nem tudnak rólad:

Nagy örömmre megtapasztalhattam az otthonszülés csodáját, a három gyermekünk közül kettő így születhetett meg, amiért nagyon hálás vagyok mindenkinek, aki ebben a támogatásunkra volt.

Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

- Iroda, rendezvényhelyszín bérlés óradíjas rendszerben & székhelyszolgáltatás: Forrás Inspiratív Közösségi Iroda, cím: Kecskemét, Forrás u. 22. - [Facebook](#)
 - Ingatlan projektek: [Facebook](#)
 - Mentálhigiénés tanácsadás és események: [Facebook](#)
- Előzetes egyeztetés és bejelentkezés: 0620/331-7735



Szabó Béláné Rita

Született: Budapest VI. 1962.06.03

Csillagjegy: Ikrék

Család: házasság, 5 gyermek édesanyja, 4 unoka nagymamája

Tevékenység: ifjúsági védőnő, IBCLC laktációs tanácsadó, okleveles táplálkozástudományi szakember

E-mail: szabobelane@gmail.com

Tel: 06 30 427 7429

Skype: szabonehrita

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Szeretnék a Kecskeméten és környékén élő kismamáknak segíteni megtalálni önmagukat, megteremteni nekik a nyugodt, kiegyensúlyozott babavárást, szülést, szoptatást, gyermeknevelést és a boldog családi életet. Mind a munkámban, mind a hobbimban a gyerekek közt érzem jól magam.

7 évig szerveztem lakóhelyemen a Születés Hetét, mely rendezvényen az ország különböző pontjain a szülés körüli szakemberek, különböző szakmai műhelyek képviselői szánnak egy vagy több napot arra, hogy a szülés természetességét, sokféleségének lehetőségét egyre szélesebb körben bemutassák a szülő nőknek és a családoknak.

Napi nyolc órában ifjúsági védőnő vagyok egy középiskolában, ahol szintén nagyon várnak a gyerekek. Nagy szükségük van a szerető, megértő beszélgetésekre, játékos felvilágosító órákra, meghallgatásra. Ennek a segítségével válhatnak kiegyensúlyozott szülőkké, boldog családokká.

Szakemberek számára - annak érdekében, hogy ők is lehetőségükhöz mértén és legjobb tudásuknak megfelelően tudják ellátni a kismamákat, szülő nőket - konferenciát szervezek a születés előtti időtől a szülés utáni időig előforduló témákban.

A fennmaradó szabadidőmben teljes egészében a családommal vagyok, férjemmel, gyermekeimmel, játszunk, kirándulunk, főzünk, beszélgetünk, rengeteget nevetünk. Az e-mailek megválaszolására ezek között szoktam időt szakítani: üres órákon, iskolai szünetekben, osztályvizsgálatok után, esténként.

„ Amilyen mértékben a nők újra rátalálnak legmélyebb hivatásukra, úgy békül és újul meg nemcsak a család, a társadalom, az egyház, de az egész emberiség is. Ha viszont a nőket nem ismerik el, vagy megvetik, növekednek a világ sebei”

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

2015-ben Patik Réka fiatal édesanyaként elkezdte szervezni a Születésünnep programokat, ugyanazzal a céllal, amivel én szerveztem a Születés Hetét, nagy örömmel csatlakoztam. Később szervezőtárs édesanya lett Kovács-Dandi Csilla, ketten hatalmas lelkesedéssel, fiatalos lendülettel fantasztikusan szervezték Kecskeméten a Születésünnep programjait. Nagy megtiszteltetés számomra, hogy a háttérmunkában, a honlap szerkesztésben számít rám Csilla. Örömmel végzem ezt a feladatot, szeretem az újat, szeretek folyamatosan tanulni, szeretem a kihívásokat. A számítógép, honlap szerkesztés számomra egy új világ.

Azon kívül, hogy szoptatással kapcsolatos kérdésekben megkeresnek az anyukák, táplálkozással és egyénileg szülésfelkészítéssel foglalkozom. Valamint pár évvel ezelőtt megkeresett egy Maus szupinált szandálokat és cipőket gyártó magyar vállalkozó, hogy forgalmazzam a lábbeliket. Örömmel vállaltam, mert az egészséges láb nem luxus és fontos a megfelelő szandál vagy cipő az éppen elinduló, első lépéseit megtevő babáknak. Keressetek és találunk megfelelő szandált gyermekednek.

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

40 év kihagyás után újra zongorázom és gyermekorvos szerettem volna mindig lenni, de a legjobb helyen vagyok :)



Szeretnénk egy nagy bejelentést tenni

a Születésünnep- a Hordozós hét- a Szoptatás Világnapja- a Kecskemétimami, a Táncház szervezői és segítői összefogtak, hogy megalakítsák Kecskeméten a **Hírös Családbarát Egyesületet a HÍRCSÉT.**

Az elnökség tagjai: Szabóné Kis Éva, Kovács-Dandi Csilla és Butkáné Kis Regina.

Egyesületünk tevékenysége és célja az egészséges életmód támogatása, családok jólétének erősítése, a családok megfelelő információval való ellátása, különös tekintettel a várandósság, szülés, szoptatás és gyermekes lét időszakában.

Szabadidős programok, rendezvények szervezése, ingyenes előadások, ismeretátadás és közösségépítés. Baba és anyabarát kezdeményezések, helyek, helyszínek felkutatása. Ha szeretnél folyamatosan információkat kapni és pártoló tagunk lenni, akkor jelentkezz a Születésünnep Facebook oldalán!



Frittmann Éva

Született: 1981.04.03.

Csillagjegy: Kos

Család: 2 gyermek 13 és 6 évesek

Tevékenység: Gyógytornász- kötőszöveti terapeuta

Tel: 06 30-333-1977

Email. frittmannegeszsegcentrum@gmail.com

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Gyógytornászként dolgozom immáron 20 éve.

Ez idő alatt nagy szakmai tapasztalatra tettem szert és folyamatosan képezem magam a legújabb módszerek megtanulásával és a legfrissebb kutatási eredmények információival, hogy a kezeléseken célirányosan és a lehető leggyorsabban tudjak segíteni a hozzám érkezőknek.

Pályámat Pécsen kezdtem a Megyei Kórház Szülészeti osztályán, ahol a szülésfelkészítő tanfolyamok, terhéstornák, gyermekágyas tornák, intim tornák, baba- mama tornák tartása volt a fő feladatomban.

Mindig nagy álmom volt, hogy babákkal foglalkozzak.

A kezeléseimben az igazi nagy áttörést és a csoda eredményeket 2014-ben elvégzett FDM terápiás / Fascia Dystorsios Model/ tanfolyam hozta meg számomra. Ekkor még csak a felnőttek kezelésére alkalmas fogásokat volt lehetőség megtanulni, viszont olyan gyors és látványos javulások következtek a terápia által, hogy én is meglepődtem, nemcsak a páciensek.

Kis csoportos intim torna tanfolyamokat és pilates, fascialánc nyújtás órákat szoktam még tartani.

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

Idén, 2022-ben csatlakoztam először a Születésünnep rendezvénysorozatához, mert 2021-ben rátaláltam a Baba - FDM képzésre, amit azonnal el is végeztem, amint lehetett. Azt tapasztalom azóta, hogy a babáknál még gyorsabb és sikeresebb a kezelés, mert az ő kötőszöveti elváltozásai még nem krónikus elváltozások, így hamar korrigálhatóak.



Mivel egyre több baba is érkezik hozzám, ahogy az anyukák köreiből terjed az információ a terápia hatékonyságáról, így szerettem volna megajándékozni néhány családot a kezelés hatékonyságának megtapasztalásával, amit a Születésünnep keretein belül sikerült is.

A Születésünnep egy csodálatos kezdeményezés és hálás vagyok, hogy részese lehettem, lehetek.

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

A kismamának a szülés után az **intim torna betanításával tudok segíteni**.
A császármetszéssel szült anyukáknak pedig a **heg kezelésével**.

A babákat a **Baba - FDM és baba gyógytorna segítségével tudom kezelni**, ha az alábbi panaszok, körülmények bármelyike felmerül:

- zavart terhesség (betegség, gyógyszeres kezelés, téraránytalanságok stb)
- elhúzódó, nehéz szülések, eszközös szülések, császármetszéses babák
- sokat sír, látszólag ok nélkül
- székrekedéssel, székelési nehézséggel küzdő baba
- repülőzik, hason sokat sír, nyugtalan, nehezen alvó baba
- aszimmetrikus kúszás, mászás, tartási rendellenességek: pl. ferdén tartja a fejét
- gerincferdülés, mozgás és egyensúlyzavarok, lábujjhegyezés

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

A terhesség és a szülés utáni időszak mellett, hogy egy csodálatos esemény az ember életében, egy nagyon embert próbáló időszak is az anyukáknak, a sok újdonság és a bizonytalanságok miatt. Saját példámból is tudom, 2 gyermek édesanyjaként, hogy a "Hogyan csináljam?", vajon „Jól csinálom e?” kérdések mindenkit foglalkoztatnak és feszítenek belül. Ezeknek a belső stresszeknek az oldására hatékony stresszoldó technikákat tudok tanítani.

Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

Gyógytorna | Kötőszöveti terápia: felnőtt, gyermek, baba FDM | Hegkezelés | Intim torna | Kiscsoportos kötőszöveti nyújtás óra | Dorn terápia | Lökéshullám terápia



Böde-Harkai Csilla

Született: Kecskemét, 1990.04.17.

Csillagjegy: kos

Család: házaspár, két gyermek

Tevékenység: mesterokleveles néptáncpedagógus, Kecskemét Táncegyüttes - művészeti asszisztens, néptánc tanítás minden korosztálynak; Csimota ölbéli népi játékok

E-mail: harkai.csilla@gmail.com

Tel: 06305739972,

Web: www.kecskemettanc.hu

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Néptáncpedagógusként tevékenykedem főállásban, és egyéni vállalkozóként is. **Igazi szerelem munka ez, főként, hogy a szintén szakmabeli férjemmel űzhetem.** Két kislányunk van, akiket mindennapos zene, énekszó, mondókázás, játék vesz körül. Kisiskolás korom óta a Kecskemét Táncegyütteshez tartozom, ahol 12 éve néptáncot tanítok, 8 éve pedig művészeti asszisztensi feladatokat látok el.

Szó szerint minden korosztályt volt már szerencsém tanítani, a csecsemőktől a nyugdíjasokig. Mindet nagyon szeretem, viszont az évek során körvonalazódott, hogy a legkedvesebb számomra a bölcsődés, óvodás korú gyermekek megszólítása, így indult útjára a Táncegyüttes keretein belül a Csimota ölbéli népi játékos foglalkozás 2012-ben.

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnepphez és miért fontos ez számodra?

Egykori néptáncos társam, Kovács-Dandi Csilla felhívására csatlakoztunk a Kecskemét Táncegyütteshez, eleinte az óvodásoknak szóló néptáncfoglalkozásainkkal, majd a Csimota ölbéli népi játékokat is bevontuk, látva, hogy mennyi édesanya szeretne minőségi időt tölteni, jól játszani gyermekével. Fontos számunkra, hogy megismerkedjenek népi kultúránkkal, és megtapasztalják, hogy mennyi mindennel gazdagodik az, aki néptáncol.

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

Biztosan mindannyiunk emlékei közt megbújik a "Csíp-csíp, csóka", a "Zsipp-zsupp, kenderzsupp", vagy akár a "Hóc-hóc katona" dallama, szövege. Mikor pedig édesanyává, édesapává válunk, ösztönösen előjönnek ezek az emlékek a babánkkal való játék során, melyet mindkettőnknek jól esik minél szorosabb testi kontaktusban megtenni.



ÉLMÉNY – KÖZÖSSÉG – SZERETET – ÖRÖKSÉG

Ám sok esetben a játékcselekmény már nem társul ezekhez a szövegekhez, dallamokhoz, és elég szegényes az eszközkészletünk, játékrepertoárunk. **Abban szeretnék utat mutatni a szülőknek, hogy miként használhatjuk a sokszínű népi kultúránkat, ölbéli népi játékainkat egészen a születés pillanatától a gyermekeink nyugodt, kiegyensúlyozott, fejlődése, vidám cseperedése érdekében, "józan paraszti ésszel", valamint hogyan bővíthetjük saját játéktárunkat, hogy bárhol, bármikor izgalmas élményt tudjunk nyújtani gyermekeinknek ("kütyümentesen").**

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

Kodály Iskolásként 12 éven keresztül foglalkoztam zenével (hegedű, magánéneklés, kóruséneklés), aminek (és a néptáncnak) köszönhetően beutazhattam a fél világot. 15 évesen egyedüli magyarként képviseltem az országunkat Kínában 2 hétig, egy művészeti iskolában (EU-China Arts Summer School).

Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

Csimota ölbéli népi játék foglalkozások minden kedden 10 órától a Hírös Agórában!

A Kodály Zoltán-díjas, többszörösen Kiválóan Minősült, és még számos elismeréssel rendelkező Kecskemét Táncegyüttes 2022/2023-as tanévre vonatkozó órarendjét, programjait augusztus végén már megtalálhatjátok a www.kecskemettanc.hu -n, vagy Facebook-on, a Kecskemét Táncegyüttes - [Kecskemét Folkdance Ensemble](#) oldalon!

Szeretettel ajánlom az óvodás korosztályt megszólító Lurkó, Nagylurkó néptánc óráinkat is, valamint nagyobb testvéreknek, felnőtteknek való csoportjainkat, táncházainkat, előadásainkat, egyéb programjainkat!

Dr. Járómi Éva

Született: Jászberény, 1974.10.20.

Csillagjegy: Mérleg

Család: házas vagyok, három lányunk van: 20,17,11 évesek

Tevékenység: fogszakorvos

E-mail: eva@jaromident.hu

Tel: 06-30/30-60-977

Web: www.jaromident.hu

[Facebook](#)

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Fogszakorvos vagyok. 2001-ben végeztem a Szegedi Tudományegyetemen. Szakvizsgáimat 2003-ban (fog- és szájbetegségek) és 2007-ben (konzerváló fogászat - fogpótlástan) tettem.

2017. júniusában alapítottam Járomident Fogászatomat, ahol egy több fogászati szakemberből álló csapatot hoztam létre. Célom az volt, hogy többféle fogászati ágban is segítséget tudjunk nyújtani a hozzánk fordulóknak. Fogmegtartással, fogpótlások készítésével, szájhigiéniai ellátással, fogágybetegségek kezelésével, implantációval foglalkozunk. Felnőttek és gyermekek fogászatával egyaránt. **Szívügyem a fogászattól való félelem és szorongás csökkentése.**

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

A Születésünnephez 2018-ban csatlakoztam. **Fontosnak tartom a várandósok és a kisgyermekes anyukák fogászati ismereteikről való tájékoztatását, a fogászattal kapcsolatos bátorság növelését.** A gyermekek fogainak ellátásával kapcsolatban sokszor nehézségekbe ütköznek a szülők. Mivel én is háromgyermekes anyuka vagyok, átérzem ezt a problémát.

A gyerekek nálunk megismerkedhetnek a fogorvosi rendelő eszközeivel, „űrhajóznak” és bármit lehet kérdezni. Ha tennivaló van, mindig csak addig megyünk, ameddig a gyermek megengedi: felemelheti a kezét, ha valami fáj vagy szünetet szeretne tartani. A legkisebbek anyja ölében is beülhetnek a székbe. Sokszor valamilyen „bemelegítő” fogászati kezelést mutatunk, pl. polírozást, így már nem is lesz olyan félelmetes az egész. A végén a bátorságot matricával jutalmazzuk.

A Születésünnepen rendszeres programunk az ingyenes szűrővizsgálat. Kiváló lehetőség ez a várandósok „kis könyvének” kitöltésére és a gyerekek első fogászati élményének megszerzésére.

Beszélgetős előadásokat is tartok. Eszközökkel is megmutatom, hogy mi és miért kell a jó szájhigiénéhez és mindig szóba kerülnek a fogászati tévhitek is. Sok problémának nagyon egyszerű megoldása van. Nagy örömmel töltenek el az előadásokkal kapcsolatos pozitív visszajelzések!

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?



Te is beleborzongsz, ha a fogászatra gondolsz? **A Járomident csapata azon dolgozik, hogy a fogászat kellemes élmény legyen felnőttek és gyermeknek egyaránt.** Magán fogorvosi rendelésünk keretein belül foglalkozunk a várandósok fogászati vizsgálatával, kezelésével. Kitöltjük a kiskönyvet, megbeszéljük a legfontosabb szájhigiéniai tudnivalókat. Legyen sikerélmény a fogmosás, legyen élmény a fogászati látogatás!

Beszélgetésre már babás kortól várjuk a szülőket, vizsgálatra a gyerekeket 2-3 éves kortól, kezelésekre pedig 4-5 éves kortól. Felnőtteket természetesen bármilyen életkortól szívesen látunk, bármilyen fogászati gond esetén.

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

Egy darabig a Budapesti Műszaki Egyetemen tanultam, de végül nem lettem hivatásos környezetvédő. Ott ismertem meg a férjemet, ő építőmérnök.

Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

Magán fogorvosi rendelésünket Kecskeméten a Tópart utca 29-ben találjátok, a magenta szín mutatja lelőhelyünket. 0-tól 99 éves korig várunk mindenkit, mindenféle fogproblémával és kérdéssel. Munkanapokon 8.30-tól 18.00-ig vagyunk elérhetőek, telefonos bejelentkezés szükséges a 0630-30-60-977 -es telefonszámon. Várunk téged és családot, gyertek el ti is hozzánk!



Néma Attiláné Staar Ella

Született: Kecskemét, 1973. 04. 18.

Csillagjegy: bárány

Család: 1 férj, 4 gyermek, 4 unoka

Tevékenység: szülésfelkészítés, szüléskísérés, szülésélményfeldolgozás, babamasszázs oktatás

Web: www.elladula.hu

E-mail: nemaneella2015@gmail.com

Tel: 06-30/497-09-09

[Instagram](#)

[Facebook csoport](#)

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

4 gyermek lazanyja vagyok, aki járt már nálam anya-önismereti csoportban, az tudja mit jelent. Párkapcsolati trénerként is ismerhettek minket férjemmel. Attila nem csak életem társa, de bármikor képes megtartani helyettem pl. a pozitív szülésélményről szóló előadást, ha én éppen a szülőszobán szolgálom ennek megvalósulását.

Napjaim egyéni konzultációkkal, csoportfoglalkozásokkal, szülésfelkészítéssel, szüléskíséréssel telnek, majd szép szülésfotók válogatásával. **2009 óta vagyok hivatásos dúla, részt vettem Ina May Gaskin képzésein, használom a Spinning Babies gyakorlatokat.** Tapasztalt dúlaként több kórházban kísérek szüléseket. A Magyarországi Dúlak Egyesületének (MODULE) társelnöke vagyok, dúlakat képezek és mentorálok. 2018-ban megalapítottam a Kecskeméti Dúlakört, mert hiszek az összefogás erejében.

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

Már a Születésünnep létezése előtt ez volt a dúla-jelmondatom: elladula - hogy a szülés-születés Ünnepe legyen. Egyértelmű, hogy itt vagyok. Nagyon örülök, hogy ezt a jó ügyet, a szülés-születés méltóságát, az anyák, családok jól-informáltságát egyre több szakember szolgálja Kecskeméten.

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

A szülés-születés meghatározó élmény, nem érdemes a véletlenre bízni! Már egy 1,5 órás személyes konzultáció alatt is rengeteg infót begyűjthet egy anya tőlem. Vallom, hogy nem csak az Á terv (Álmaim szülése) lehet pozitív élmény!



Érdeemes felkészülni a B tervre (a Biztonság érdekében) és a Cs tervre (csodálatos Császármetszés) és persze a gyermekágyas időszakra is!

Óriási megtiszteltetés, hogy ezidáig több, mint 300 anya (sőt előfordult, hogy apa) kért fel, hogy legyek mellettük életük egyik legintenzívebb napján és több, mint ezer családot készíthettem fel erre a kalandra.

Minden anya-apa-baba szuperhős, csodát visznek végbe!

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

Olasz tolmácsként is dolgoztam. Szüléshez menet és szülésből jövet az autóban olasz dalokat hallgatok, ami segít megérkezni a szolgálatba, majd visszaérkezni ebből a különleges világból. A fazekaskorongom igazi kikapcsolódás számomra, egy kreatív projektben éppen összekapcsolom a kerámiák és a szülés világát.

Rendszeres programjaim/szolgáltatásaim:

- Babaváró kedd esték - ingyenes program minden kedden 17:00-18:00 a Hírös Agórában
- Babamasszázs tanfolyam kb. 1,5 havonta indul, érdemes várandósan megtanulni.
- Személyes konzultáció 1,5 órában a szülés illetve anyaság kérdéseiről

SZÜLÉSFELKÉSZÍTŐ:

- Komplex 1 napos, minden hónapban egy szombaton 9:00-17:00
- Gyakorlati 4 órás havonta 1x
- Császármetszésre felkészítő a pozitív szülésélmény érdekében
- Egyéni szülésfelkészítő személyre szabottan

Szülésélmény feldolgozása - egyéni vagy csoportos formában



Riczu Norbert

Született: Szabadszállás, 1975.04.14.

Csillagjegy: Kos

Család: Házasság, 3 gyermek

Tevékenység: Babaelsősegély, Baba biztos lakás, Mentés másként gyerektábor

E-mail: pottomproblemak@gmail.com

Tel: 06 30/615-5539

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

16 éve az Országos Mentőszolgálatnál dolgozom mentőápolóként. 12 éve indítottam útjára Pöttöm Problémák babaelsősegély tanfolyamomat. Ennek létrejöttében Balázs fiam inspirált, mert vele megtörtént minden, ami megtörténhet (sünharapás, lenyelt üveggolyó). Az elmúlt 12 évben több száz anyukát és apukát készítettem fel, hogy hogyan tudják megóvni legféltebb kincsüket, vagy ha mégis megtörténik a baj, mit kell tenniük.

Oktatásaim gyakorlat centrikusak, felhasználom a munkám során tapasztalt eseteket, de gyakorló apaként saját élményekkel is rendelkezem. **Szeretek a sok hasznos tudás mellett magabiztosságot átadni a szülőknek, hiszen a babaelsősegélyben ez az egyik legfontosabb tényező.** Mert a gyerekek felnéznek ránk, mi vagyunk a példaképeik, és ha azt látják, hogy az ő „hősük” bizonytalan és pánikol akkor ez rájuk is átragad. Az elsősegélynyújtásban az lebegjen a szemünk előtt, hogy csak a mentők kiérkezéséig kell helytállnunk, nem nekünk kell megoldani a problémát.

Alapításától (2019) **alelnöke vagyok a Hírös Rescue Teamnek.** Egyesületünk civil szervezetként kutató-mentéssel foglalkozik a megyénk területén. Kereséseink során kutyákat és technikai eszközöket is bevetünk. Nagy hangsúlyt fektetünk bemutatók tartására és elsősegély oktatásra is.

2 éve indítottam el Mentés másként táboromat, ahol 8-14 éves gyerekek ismerkednek a kutatással, elsősegéllyel. Hiszem, hogy a gyerekek érzékenyíthetők, megtaníthatók a fogásokra. Az idén már haladó tábor is indítottam, jövőre pedig Extrém ottalvós tábor is lesz Parádfürdőn.



Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

3 éve csatlakoztam a Születésünnepe csapathoz, Kovács-Dandi Csilla hívására. Két előadást szoktam tartani, a **Babaelsősegély mellett a Bababiztos lakást**, melynek során részletesen átbeszéljük a gyermekekre legveszélyesebb helységeket. Megbeszéljük a teendőket a Pöttöm Lakberendezők érkezése előtt. Az előzőekből már kiderülhetett, hogy számomra a babaelsősegély és az újraélesztés küldetés. Néhány egyszerű, könnyen elsajátítható fogással valóban életet menthetünk! „Csupán” az érzelmi terhelést kell legyőznünk.

Éppen ezért az előadásaimat is így építem fel, mindkét oldalra hangsúlyt fektetve. A fogásokat leegyszerűsítve minél logikusabban tanuljuk és gyakoroljuk. **Szeretem, ha a képzéseimen mindkét szülő, esetleg nagyszülő is jelen van, hiszen csapatban ezt is sokkal könnyebb kivitelezni.** Az elsősegély számomra egyik legfontosabb alapelve megegyezik a Születésünnepe szlogenjével: „Nem vagy egyedül”

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

Az átlagban kéthavonta megrendezésre kerülő szervezett tanfolyamok mellett **az utóbbi években egyre nagyobb igény van a privát tanácsadói munkámra is.** 5 éve rendszeresen járok ki Bécsbe, ahol ennek nagy hagyománya van. Itt a Bababiztos lakást és a Babaelsősegély előadásomat összevonom. A covid okozta változások folyamodványaként erre itthon is egyre nagyobb igény van. Sokkal bensőségesebb a légkör, bátrabban kérdeznek, egyedire szabható a képzés.

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

A születésemkor több komplikáció is fellépett, melyek következtében újra kellett éleszteni. Valószínűleg itt eldőlt a választott utam.



Makai Marianna

Született: Szabadszállás, 1974.05.15,

Csillagjegy: Bika

Család: 1 férj, 2 gyermek - 12 és 15 évesek

Tevékenység: írás, grafika, család fotózás

Tel: 06-70/450-3236

E-mail: kecskemetimami@gmail.com

Kecskemétimami: Kecskemet.imami.hu

[Facebook](#)

Családi fotózás: [Lifestyle photography](#)

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

10 éve írom a Kecskemétimamit, először csak hobbinak indult, otthon voltam két picivel, de idővel megmutatkozott, hogy nagyon nagy szükség van egy olyan weboldalra, ami rendszerbe fogja a helyi dolgokat, és egy támogató, hiteles „médiá” közösséget nyújt a szülőknek. Végül a kis szerelem szórakozásból, egy nagy látogatottságú családi és női magazinná nőtte ki magát. Számomra, nagyon fontos, hogy soha ne menjünk át kattintásvadász, uszító, vagy negatív hangvételi írásokba, maradjak mindig hű ahhoz, amiért anno elkezdtem írni. És itt meg is ragadnám a szót, hogy ha van olyan, aki szeretne csatlakozni kis szerkesztőségünkhöz, azt várom nagy szeretettel: kecskemetimami@gmail.com „Szeretnék a közjóért én is tenni” jeligére!

Ez mellett pedig grafikusként dolgozom, szintén itthonról, nagyon szeretek gépen rajzolni, logókat és mindenféle webes grafikai munkákat készíteni, mint pl. ezt a kiadványt is, amit én készítettem Nektek.

És ami még nagy szerelem volt és hatalmas utazás nekem, az a fotózás, főként a családok fotózása, kicsit másképp a megszokottól.

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnephez és miért fontos ez számodra?

Sok oldalról kapcsolódom valahogy - ezt a kiadványt is Csillával közösen valósítjuk meg, de mégsem vagyok a klasszikus értelemben programtartó, bár a Születésünnep első napi programját az Anyák napi virágültetést már 7. éve én szervezem a Kecskemétimamival.

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

Egyrészt az írásaimmal a Kecskemétimamin, nagyon fontos számomra a hiteles tájékoztatás és, hogy pozitív értékű tartalmakat olvassatok rajta.

Másrészt pedig fotózással várlak benenteket: ha szeretnétek egy kicsit másképp megörökíteni a gyerekek és a család hétköznapi világát!

Dokumentarista családi sorozat az otthonotokban:

ha valódi meghitt pillanatok szeretnétek megőrizni, amikor nem kell senkinek pózolni, viszont lesz sok-sok őszinte, mosolygós pillanat, és az sem baj, ha a gyerkőc durcizik. Ha szeretnétek az eredeti emlékeket, hangulatot becsomagolni képekbe, akár az etetésen át, a testvérek közös játékát, a meghitt családi rituálékat, vagy épp együtt sütögetős vidám délutánt.



Lifestyle családi fotózás:

ahol szintén megmarad az életszerűség, kevésbé, de megrendezett jelenetek is vannak, és persze itt sem kell díszletben pózolni! Akár az otthonotokban, vagy más színtereken kedves helyen, kedvenc játszótéren, egy szép kültéri helyszínen...



Business családi fotózás:

ha szeretnétek a vállalkozásokat gyerekek szemszögéből bemutatni, amivel egy igazán maradandó és különleges ajándékot adtok nekik, ha felnőnek!

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

Nagy macskarajongó és álmodozó vagyok, és rettegek a nyilvános beszédetől! Régen rajzfilm rajzoló szerettem volna lenni, de sajnos nem sikerült a felvételem, így a rajzolást elraktam egy jó mély fiókba, teljesen hátat fordítva mindennek: pénzügyi diplomát szereztem. Ebben pedig sosem dolgoztam, mert továbbra is az álmaimat kergettem, - bár már mások lettek, de végre most érzem, hogy megtaláltam őket.



Biró Lili

Született: Dunaújváros, 1983. 01. 31.

Csillagjegy: Vízöntő

Család: házaspár, négy kisgyermek

Tevékenység: Viselkedéselemző, Coach, családi - és pár tanácsadás, egyéni - és csoportos gyászfeldolgozás, tréningek, Identity önismereti társasjáték, Családállítás vezetés

E-mail: info@birolili.hu,

Tel: 06-20/44-65-394,

Web: www.biolili.hu

Mesélj magadról, mivel foglalkozol?

Az élet írta a történetemet. Ahogy szoktam fogalmazni. Kecskeméten élek férjemmel és 4 gyermekünkkel. Fontos feladatnak érzem az anyukák támogatását, saját tapasztalatból is tudván, hogy ez mennyire nem könnyű időszak. Ez indított el engem is az önismeret útján. Kerestem a kérdésekre a válaszokat...

Egyéniben dolgozom édesanyákkal, nőkkel, férfiakkal, akik szeretnék megérteni, hogy miben vannak, miért úgy történik az életük, ahogy.

A coachinggal és az identity játékkal egy felszíni önmagunkra ránézést tudunk megtenni, amivel a későbbiekben lehet tovább dolgozni, ahogy haladunk, egyre mélyebbre az önismeret útján. A családállítás vezetését ezért tanultam meg, hogy amit már a felszínen nem lehet kipucolni, és feloldani, azt a mélyben, a transzgeneráción keresztül lehet oldani, és tisztítani.

Az egyéni- és csoportos gyászfeldolgozást is azért tanultam meg, mert a munkám során azt tapasztaltam, hogy nagyon sok veszteség ér bennünket, naponta, hetente.... és ezt nem mindegy, hogyan éljük meg. Növekszünk belőlük, vagy elindulunk a lejtőn lefelé....

Hogyan kapcsolódsz a Születésünnepphez és miért fontos ez számodra?

A Születésünnepen évek óta részt veszek programtartóként, előadóként, Oh kártya instruktorként, és az Identity játék kinyitásával. Nagyon örülök, hogy nyitottan, érdeklődve hallgatják az anyukák az előadásokat.

A Születésnap nekem is fontos, szívügyem, hiszen 4 gyermekem van, és átéltem 4* a születés csodáját, és annak minden nehézségét. Igazán mi bele nőttünk a nagycsaládba, és a sok gyerekbe.

Sok nehézséggel kellett nekünk is megküzdenünk, és napi szinten helyt kell állni, hogy a 4 gyermek logisztikája sikeres legyen. Próbálok mindig az életből hozni példákat az előadásokra, hogy érthető legyen az, amiről beszélek, próbálok átültetni a szakmai anyagot.

Mi az, amiben segíteni tudod a kismamákat, anyukákat?

Az **Identity - önismereti társasjáték** kinyitásával lehetőséget adok, hogy rá tudj nézni önmagadra, hogy most miben vagy. A **Life coachinggal** az aktuális élethelyzetedben tudunk javulást hozni, és erőforrásokat tudunk keresni, ami támogat téged. A coachinggal a MOST-ban tudunk dolgozni.

Az egyetem elvégzése közben pedig a **családállítást** is megtanultam, hogy a gyermekeink már ne vigyék tovább a generációs mintákat, ne örököljék a traumákat. Az **egyéni - és csoportos gyász feldolgozással** egy-egy aktuális veszteség feldolgozásban tudom segíteni a hozzám fordulókat, hiszen az életünk több területén, és több szakaszában megjelenik a gyász, a veszteség.

+1 Mi az, amit sokan nem tudnak rólad?

Aktívan sportolok, kondi terembe járok. Hosszú távokat imádok biciklizni. És, imádom az extrém sportokat is.

Rendszeres programjaim:

- Identity - ingyenes alkalom - havi 1*
- Identity 5 alkalmas mini önismereti kurzus
- Családállítás havonta 1*
- Egyéni konzultációk
- Pár-család konzultációk
- Csoportos gyász feldolgozás - havonta 2 alkalom
- Kamasz tréning
- Női kör - havonta 2 alkalom

Várom sok szeretettel, ha úgy érzed, hogy tudok segíteni, ha megszólított az írásom, és úgy érzed, szimpatikus vagyok.

Helyszín: 6000 Kecskemét, Széchenyi krt. 29. 4. emelet