



SESIONES RAÍZ

VOLVER A LA RAÍZ PARA TEJER TU MATERNIDAD

"Un camino de acompañamiento para madres. No una sesión suelta: un proceso donde algo puede ser transformado, no solo aliviado por un rato."

Dos caminos, según lo que estés viviendo:

Por tu hijo o hija — su etapa, los ritmos de la casa, los límites desde la certeza y no la imposición.

Por ti — tu propia historia, lo que se repite y lo que pide nacer ahora.

Cómo es el camino

Un ciclo de encuentros semanales, online. Entre uno y otro te llevas una bitácora que teje el proceso: observas, escribes, y volvemos a eso en el siguiente encuentro. Así el camino sigue vivo en tu semana.



Modalidad: online · Encuentros semanales de 1 hora



ciclo de 6 a 8 encuentros

Sobre mi:

"Soy Annalena Kaltenbach, madre, maestra Waldorf, Coach Ontológica en maternidad consciente y consultora biográfica en formación"



WALDORF MAMI

Nutriendo la infancia
cultivando la maternidad

SESIONES RAÍZ

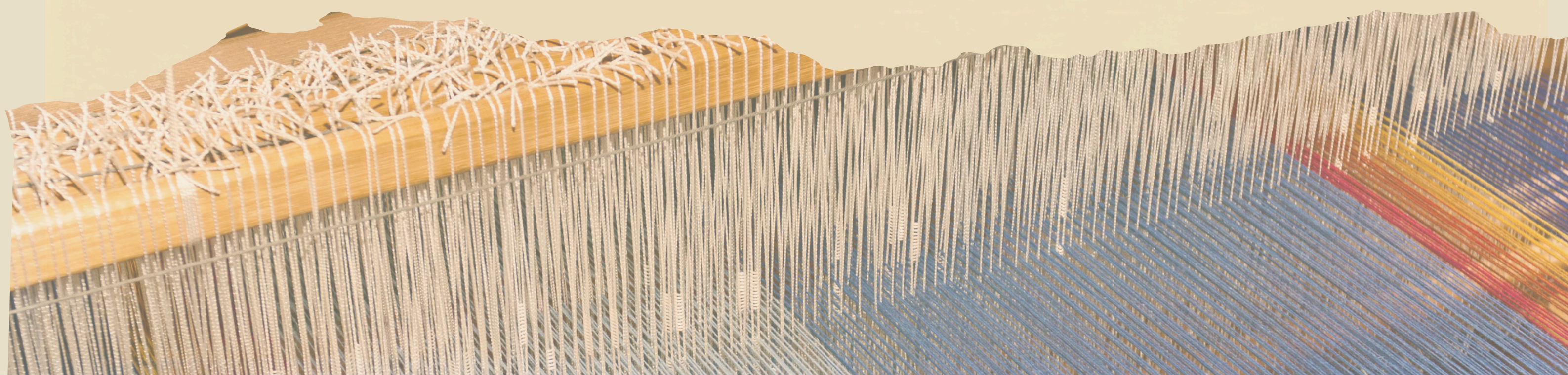
VOLVER A LA RAÍZ PARA TEJER TU MATERNIDAD

Quizá llegaste hasta aquí agotada, con una pregunta que se repite, o con la sensación de que algo en esta etapa te queda grande. Eso no es un fallo tuyo: es el punto donde empieza un camino. Raíz es volver a lo esencial —a tu origen y al de tu hijo— para sostener desde ahí.

QUÉ SON LAS SESIONES RAÍZ:

No es una charla de una hora donde te llevas un consejo y vuelves al mismo lugar. Es un proceso: un recorrido de varios encuentros con un principio, un desarrollo y un cierre, pensado para que algo pueda ser transformado de verdad, no solo aliviado por un rato.

Mi forma de trabajar no es darte respuestas hechas, sino acompañarte a mirar tu situación con otros ojos. Cuando una madre logra ver distinto, naturalmente empieza a actuar distinto. Por eso vamos con calma, paso a paso, y entre un encuentro y otro te llevas pequeñas observaciones o prácticas para tu día a día.





WALDORF MAMI

Nutriendo la infancia
cultivando la maternidad

CÓMO FUNCIONA:

Un ciclo, no una sesión suelta. Hacemos juntas un ciclo de 6 a 8 encuentros, normalmente uno por semana.

Una hora cuidada. Cada encuentro tiene siempre la misma forma serena: un momento para llegar, recoger lo vivido en la semana, trabajar el tema del día y cerrar con algo concreto para llevarte.

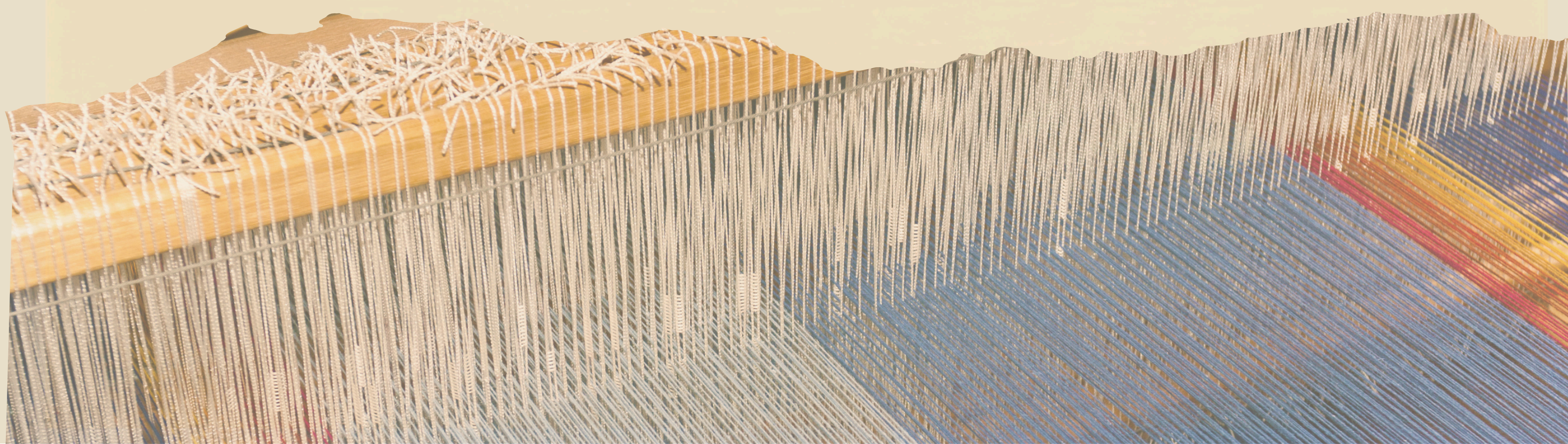
El ritmo te sostiene. Entre sesiones te llevas una observación o práctica sencilla. Eso hace que el proceso siga vivo durante la semana y que llegues al siguiente encuentro con material propio.

Empezamos por mirar. La primera sesión no busca resolverlo todo: busca mirar el panorama completo y, desde ahí, proponerte el camino que mejor te acompaña.

Dos caminos posibles

Según lo que estés viviendo, el recorrido toma una forma u otra. Lo definimos juntas en el primer encuentro.

El camino de tu hijo. Para acompañarte en una etapa de tu hijo o hija (pataletas, sueño, límites, rabietas, ese momento en que sientes que no puedes con todo). Miramos juntas a tu niño desde su momento de desarrollo, damos orden a los ritmos de la casa y, sobre todo, te acompaño a ti, porque desde el agotamiento nada florece.





WALDORF MAMI

Nutriendo la infancia
cultivando la maternidad

Tu propio camino.

Para acompañarte a ti en un momento de búsqueda, cambio o crisis personal dentro de tu maternidad y tu vida. Miramos juntas tu propia historia, los hilos que se repiten y lo que pide nacer ahora, y te acompaño con herramientas concretas para sostenerte.

QUÉ PUEDES ESPERAR:

Sentirte escuchada sin juicio y sin recetas.

Entender lo que estás viviendo con más claridad y menos culpa.

Llevarte prácticas reales para tu día a día, a tu medida.

Avanzar en un proceso con dirección, no dar vueltas sobre lo mismo.

Si sientes que es el momento de volver a tu raíz, escríbeme y conversamos. El primer paso es simplemente mirar juntas dónde estás.

Annalena Kaltenbach

alkaltenbach@gmail.com

• Maestra Waldorf • Coach Ontológica • Consultora Biográfica en formación
@waldorf_mami •

