

Hanna Strack/Gunhild Nienkerk

# *Guter Hoffnung sein*

Ein spiritueller Begleiter für  
Schwangerschaft und Geburt



mit zahlreichen sw. Grafiken  
gebunden mit Schutzumschlag  
ISBN 978-3-7022-3249-8  
**144 Seiten, € 14.95**



**TYROLIA**

Alles **Buchbar** auf [www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)

## Das Buch

Die besondere Zeit der Schwangerschaft und Geburt ist getragen von dem Grundgefühl, dass alles gut werden möge. Wenn Frauen auf ihre eigene Kraft und Stärke vertrauen, mit der sie befähigt wurden, Leben weiterzugeben, kann diese „gute Hoffnung“ wachsen. Mit einer reichen Sammlung von Texten aus verschiedenen Religionen und Mythen, mit Segensgebeten, Meditationen, Übungen, Ritualen und Erfahrungsberichten hilft dieses Buch dabei.



## Die Autorinnen

**HANNA STRACK** (li.), evangelische Theologin und Pastorin i. R., lebt in Pinnow/Schwerin. Sie hat über 20 Jahre den FrauenKirchenKalender herausgegeben. Forschungsarbeiten über die spirituelle Seite des Hebammenberufes und die Theologie der Geburt sowie eine rege Vortragstätigkeit haben die Buchautorin bekannt gemacht. Mehr unter: [www.hanna.strack.de](http://www.hanna.strack.de)

**GUNHILD CHRISTINE NIENKERK** (re.), betreibt in Schwerin das Mama-Chocolate-Café mit Beratung und Veranstaltungen für Mütter, Eltern und Kinder. Mehr unter: [www.mama-chocolate.de](http://www.mama-chocolate.de)

## Segenstext

*Ich bin schwanger!  
Bin ich nun guter Hoffnung  
oder eine Risikopatientin?  
Vertraue ich nun dem Mutterpass  
oder der göttlichen Liebe?  
Freude wechselt mit Unruhe,  
statt der Liebe spüre ich eine Last.  
Einsam bin ich unter den Freundinnen,  
zu zweit ist mein Körper.  
Ich bete darum, heilige Lebenskraft,  
zufrieden und glücklich zu sein,  
mich hinzugeben  
für die Knospe,  
die in mir zur Blüte treibt! Amen*

Hanna Strack

**Buchbestellungen in Ihrer Buchhandlung oder bei:**

**Verlagsanstalt Tyrolia GmbH**, Buchverlag, Exlgasse 20, A-6020 Innsbruck  
Tel. +43 (0)512 / 2233-211, Fax + 43 (0)512 / 2233-206  
E-Mail: [auslieferung@tyrolia.at](mailto:auslieferung@tyrolia.at), Internet: [www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)