

Yoga für Deine natürliche, selbstbestimmte Geburt

Donnerstags, 19:30 bis 21.00 Uhr



Diese sieben Wochen, mit Einheiten von je 90 Minuten, werden Dich mit Deinem Baby auf innige Weise verbinden.

Die speziellen Yogaübungen, werden Deine Schwangerschaft, Deine mentale Stabilität und Dich bei Deinem Geburtsprozess unterstützen. Die Atemübungen und das Tönen wird Deinem Baby wie auch Dir sehr selbst gefallen und nicht nur während unserer Abende gut tun. Sie sind Deine wichtigsten Begleiter während Deiner Geburt.

Die Entspannungsphasen werden Dich in tiefe, positive Ebenen führen, die Dich Regeneration, Erholung und Stille erfahren lassen. Zugleich wirst Du dabei immer wieder lebendige, bildhafte Reisen in Deinen Körper zu Deinem Baby unternehmen, die Deine Beziehung zu diesem Wunder intensiviert und Dir in Bezug auf die Geburt ein freudvolles, nährendes, motivierendes Miteinander und das Gefühl von Sicherheit gibt.

Du kannst den Kurs zu jeder Zeit in Deiner Schwangerschaft beginnen. Ich freue mich auf diese schönen Stunden mit Dir und Deinem Baby.

Kursleitung: Ich bin Padma Ellen Hochrein und begann vor 34 Jahren Schwangerschafts-Yoga zu unterrichten.

Ich bin selbst durch meine zehn Schwangerschaften, die natürlichen Geburten meiner vier lebenden Kinder und die Begleitung von unzähligen Schwangeren und Paaren durch meine Kurse gewachsen und gebe voller Freude meinen Erfahrungsschatz weiter.

Als Geburtsbegleiterin unterstütze ich Frauen und Paare während Schwangerschaft und Geburt, da ich weiß, dass sich Frauen erfahrungsgemäß sehr viel zuversichtlicher auf das Geburtsgeschehen einlassen, sich sicherer fühlen und damit leichter, naturgemäß und hingebungsvoller gebären können. Frauen, Paare und Familien, die sich eine Hausgeburt, Naturgeburt oder Alleingeburt wünschen, fühlen innere Klarheit durch die Vorbereitungszeit, für das, was ihnen wichtig erscheint und vertrauen auf ihre tiefe Weisheit in jedem Moment des Lebens. Erst Recht in einem so besonderen Lebensabschnitt wie `Rund um die Geburt`.



Kursort: Lebens-Wege-Zentrum, Künzell-Wissles, Dipperzer Str. 17, Tel.: 0661 604858

Kursgebühr: 15 € je Einheit mit je 1,5 Stunden