

## Yoga für Schwangere



*Ich darf mich kurz vorstellen. Ich heiße Katrin Siebeneich und unterrichte seit 20 Jahren Schwangerschaftsyoga. Ausbildungen in Yoga, Schwangerschaftsyoga, Heilpraktikerstudium, TCM-Ausbildung und eine Ausbildung zur*

*Doula/Schwangerschaftsbegleitung ermöglichen es mir, dich umfassend und fundiert zu begleiten.*

*Mehr Infos unter: [www.heilkunst-siebeneich.de](http://www.heilkunst-siebeneich.de)*

*Die Schwangerschaft stellt eine besondere Zeit dar*

*Die Frau wandert durch die Wandlungsphasen und wird zum Schluss selbst zum Tor für sich SELBST und das Kind*

*Die Reise kann herausfordernd und berührend sein, dein Körper verändert sich und deine Gefühlswelt bringt Dich in unbekannte Gebiete*

*Spirituell ist es eine besondere Zeit und gilt als heilig*

*Ich begleite Dich gerne auf dem WEG von der Frau zur Mutter*

*Mit besonderen Yoga-Haltungen und Atemtechniken kommst Du leichter mit den Veränderungen zu recht*

*Wir singen besondere Mantren für Dich und dein ungeborenes Kind.*

*Nach jeder Yogastunde findet eine Tiefenentspannung statt, so dass Du Dich erholst und gekräftigt wieder in den Alltag begeben kannst.*

*Du lernst Dich näher kennen und durch das Verstehen der Zusammenhänge erhältst Du mehr Zugang zu deinem Instinkt und deiner Intuition.*

*Du lernst Dich entspannter und mit mehr Vertrauen auf den besonderen Wandlungsprozess zur Mutter einzulassen.*

### **Anmeldung:**

*Sobald Du weißt, dass Du schwanger bist, kannst Du Dich anmelden. Gerade der Anfang ist manchmal sehr turbulent. Du kannst 1-2 mal pro Woche kommen. Ich begleite Dich bis zur Geburt und nach deinem Wochenbett freue ich mich, Dich im Rückbildungsyoga wieder zu begleiten und zu kräftigen.*

*Preis: 5er Karte 75 Euro, 10er Karte 149 Euro*

*Anmeldung bitte direkt bei mir. Telefonisch unter der 0151/40149443 oder per Email unter [Kontakt@heilkunst-siebeneich.de](mailto:Kontakt@heilkunst-siebeneich.de)*

