

# *Wholy Kundalini Yoga für Schwangere*

ab der 16. SSW bis zum Geburtstermin

- LIVE
- VOR ORT
- ONLINE-LIVE
- REPLAY

*Mittwochs 18.00-19.30*  
*mit Selina Lieb*

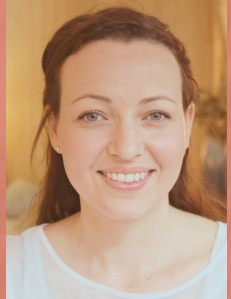
INFOS/ANMELDUNG direkt bei Selina  
per Email: [selina.lieb.kontakt@gmail.com](mailto:selina.lieb.kontakt@gmail.com)

Ort: STIEFVATERS Naturheil- & Yogazentrum.  
Hanns-Martin-Schleyer-Str. 9. 77656 Offenburg

# Wholy Kundalini Yoga für Schwangere

Mittwochs 18.00-19.30

mit Selina Lieb



Es ist einfach herrlich, Deine Schwangerschaft ganz bewusst zu genießen. Mit Wholy Kundalini Yoga & Meditation praktizierst Du ausgewählte, sanfte Übungen, die Dich beweglich und kraftvoll halten - typischen Beschwerden beugst Du dadurch vor bzw. linderst sie.

Du lernst Atemtechniken und Meditationen, die Dich in der Schwangerschaft und während der Geburt unterstützen.

Verbinde Dich bewusst mit Deinem Baby, vertiefe das Vertrauen in Deine urweibliche Kraft, den schöpferischen Akt der Geburt und dem Mama Sein.

Gleichzeitig bist Du in der Gemeinschaft mit anderen schwangeren Frauen und kannst Dich austauschen.

Tauche ein in die Einzigartige Atmosphäre unseres Zentrums, die auch über Zoom zu Dir nach Hause kommt, und genieße diese besondere Zeit der Schwangerschaft für Dich und Dein Baby im Bauch.

### INFOS rund um Deine Teilnahme:

*\*BEIM START: Du kannst jederzeit im Semester quer einsteigen u. bezahlst die restlichen Semestertermine. Danach sind immer volle Semester zu buchen. BEIM GEBURTSTERMIN: Fällt der Geburtstermin ins laufende Semester, schreiben wir Dir die überbleibenden Termine fürs Rückbildungsyoga gut.*

### UNSERE AKTUELLEN SEMESTER:

Sommer 1 Mai & Juni 2024

8 Termine 112,-

Sommer 2 Juli & August 2024

8 Termine 112,-

2 x Schnuppern 28,-

Kurse werden teilweise bei den KKs anerkannt.  
Bescheinigung erhältlich.

### Semestergebühren:

bitte direkt im Kurs bar oder per Überweisen bei Selina Lieb bezahlen.

Infos / Anmelden / Buchen:

[selina.lieb.kontakt@gmail.com](mailto:selina.lieb.kontakt@gmail.com)