

Kundalini Yoga für Schwangere



ab der 16. SSW bis zum Geburtstermin

- LIVE
- VOR ORT
- ONLINE-LIVE
- REPLAY

*Mittwochs 18.00–19.30
mit Anni Shakti Faider*

INFOS/ANMELDUNG: Mobil 0160.4494052

Email: kontakt@lotus-yogazentrum.de

Das LOTUS. Hanns-Martin-Schleyer-Straße 9
77656 Offenburg www.lotus-yogazentrum.de

Kundalini Yoga für Schwangere



Mittwochs 18.00-19.30
mit Anni Shakti Jaidev

Es ist einfach herrlich, Deine Schwangerschaft ganz bewusst zu genießen.

Mit Kundalini Yoga & Meditation praktizierst Du ausgewählte, sanfte Übungen, die Dich beweglich und kraftvoll halten - typischen Beschwerden beugst Du dadurch vor oder 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 besondere Atmosphäre des LOTUS, 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:

Winter 1 - Die. 9.1.-Die. 27.1.2024

8 Termine - 112,- €

Frühling - Die. 5.3.-30.4.2024

9 Termine - 126,- €

2 x Schnuppern 28,-

Semestergebühren:

Volksbank Offenburg

Kontoinh.: Carola Stiefvater

DE 47 6649 0000 0006 5279 06

Kurse werden teilweise bei den KKs anerkannt. Bescheinigung erhältlich.