

Renate Schwarber
Dipl. Yogalehrerin YS/EYU
Metzgasse 18
8400 Winterthur
info@yoga-mandira.ch
078 842 83 17



★ stille-geburt.ch

Nadja Pallotta
Dipl. Traumatherapeutin SE i.A.
Steigwiesstrasse 6
8427 Rorbas
info@stille-geburt.ch
079 339 19 20

Yoga für Mütter mit Sternenkinder

Ein Kind in der Schwangerschaft, während oder nach der Geburt zu verlieren, ist eine äusserst schmerzhaft Erfahrung. Das Urvertrauen und das Bauchgefühl sind verletzt.

Unser Ziel ist es Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen, deine Ressourcen zu stärken und das Urvertrauen wieder aufzubauen.

Die Lektion wird mit Vertrauen (shraddha), Körperübungen (āsana), Atemübungen (prānāyāma), Klang (vedic chanting), Meditation (dhyāna) und Gespräche liebevoll und einfühlsam durch uns begleitet.

Informationsanlass und Schnuppermöglichkeit

Samstag, 27. August 2016, 11.00 – 12.30 Uhr

Kursdaten: jeweils am Mittwoch von 19.15 – 20.30 Uhr

14.09.2016

21.09.2016

28.09.2016

05.10.2016

12.10.2016

19.10.2016

Kursort: yoga-mandira, Metzggasse 18, 1. Stock, 8400 Winterthur

Kosten: CHF 250.00 (Bitte bezahle nach Empfang der Kursbestätigung das Kursgeld mit dem zugestellten Einzahlungsschein, in jedem Falle vor Kursbeginn.)

Teilnehmerzahl: min. 4 Frauen, max. 8 Frauen.

Wichtig: Bitte den Kurs erst 12 Wochen nach der Geburt besuchen. Yoga-Vorkenntnisse sind für den Besuch dieses Kurses nicht nötig.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 7. September 2016. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Für weitere Fragen und deine Anmeldung melde dich bitte bei Nadja oder Renate telefonisch oder via Mail.

Herzlichst

Nadja und Renate