

Weiteres Angebot für Eltern und Kind:

### **Einzelberatungen – Kurse - Vorträge**

„Ganzheitliche Stillberatung“ Einzelberatung  
„Ernährung in der Stillzeit“, Vortrag  
„Die erste Beikost für das gestillte Kind“, Vortrag  
„Baby–Massage und Baby-Yoga“, Kurs  
„Rückbildungs – Yoga“ mit / ohne Kind, Kurs  
„Schmetterlingsmassage für Babys, Kinder und Erwachsene

„Einzelberatungen“  
(Privatlektion 60 Min. SFr. 135.)

Einzelberatungen nach Vereinbarung  
Vorträge und Kurse siehe Homepage o. Mail; [info@shanti-yoga.ch](mailto:info@shanti-yoga.ch)  
Kosten siehe Homepage

- ◆ Die Teilnehmerzahl der Kurse ist beschränkt.
- ◆ Babys sind in den Kursen ♥-lich willkommen
- ◆ Für weitere Informationen verlangen Sie bitte die ausführliche Kursbeschreibung

*Shanti Bosshart*  
*dipl. med. Masseurin EFA, Rhythmische Masseurin n. Dr. Ita Wegmann*  
*dipl. Yogalehrerin (Mitglied des Schweizer Yogaverbandes)*  
*Meditationslehrerin zertif. in Achtsamkeitsmeditation n. Tibetisch Buddh. Tradition*  
*Zertif. Lu Jong Tibetischer Heilyoga, durch Rinpoche Tulku Lobsang, Nangten Menlang*  
*dipl. Schwangerschafts- und Rückbildungs-Yoga*  
*Baby-Massage und Baby-Yoga*  
*dipl. Ganzheitliche Stillberaterin Ch.Hu.Si.*  
*nach Schulungsprogramm der WHO und UNICEF)*

# **POSTNATAL – YOGA für Mutter und Kind**



*Schafft der Mutter Freiraum,  
stärkt ihre Mitte und  
kräftigt ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur*

*Das Baby wird in seiner Entwicklung  
unterstützt, sein Immunsystem wird gestärkt*

*Durch die Entspannung schläft das Baby  
ruhiger und tiefer*

Shanti Bosshart  
Praxis für med. Massagen EFA  
Yoga & Meditation

Kasernenstrasse 5, 3600 Thun  
Tel. +41 (0)33 223 00 48  
[info@shanti-yoga.ch](mailto:info@shanti-yoga.ch) / [www.shanti-yoga.ch](http://www.shanti-yoga.ch)

Durch abwechselnde Übungen von Spannung und Entspannung voller Achtsamkeit, schöpfen Mutter und Kind gemeinsam Kraft für Körper, Geist und Seele.

Mit Baby-Yoga wächst das Vertrauen der Eltern, mit ihrem Kind in einer liebevollen, aktiven Art umzugehen. Die Eltern entwickeln Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby und dies lässt ein Band der Geborgenheit wachsen zwischen Baby und Eltern.

Informationen und Austausch über aktuelle Fragen zu Themen nach der Geburt für Mutter und Kind und in den verschiedenen Phasen der Entwicklung des Kindes.

### **Ziele und Wirkungen des Kurses:**

Rückbildungs-Yoga Übungen die der Mutter helfen bei der Stärkung und Straffung der Bauch- und Beckenmuskulatur.

Entspannung und Erholung für Mutter und Kind.

Unterstützt Verdauungsorgane und Stoffwechsel des Kindes.

Der Schlaf des Babys wird tiefer und ruhiger.

Schafft eine tiefe, innere Verbindung des Vertrauens zwischen Eltern und Kind.

Fördert die Intelligenz des Kindes; unterstützt seine gesamte Entwicklung.

Das Kind entwickelt Vertrauen, Sicherheit und ein liebevolles Körperbewusstsein für seine eigenen Bedürfnisse.

„Liebe und Achtsamkeit sind der Schlüssel zum Glücklichein“

Shanti

Der Kurs ist ab der 1. Woche bis zum Krabbelalter möglich.

**Kurse:** Montag: 15.00 - 16.15 Uhr, ab 1 – 4 Monate  
Dienstag: 15.00 – 16.15 Uhr, ab 4 – 8 Monate

**Kosten:** 6 Lektionen CHF 225 / 10 Lektionen CHF 360

**Kursregeln:** bei 6 Lekt. kann 1x nachgeholt werden, bei 10 Lekt. 2x

**Kursort:** Kasernenstrasse 5, 3600 Thun

**Bitte Mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken,  
Woldecke oder Badetuch für Mutter und Baby

**Anmeldung an:** Shanti Bosshart, Kasernenstr. 5, 3600 Thun  
Tel. 033 223 00 48 / info@shanti-yoga.ch

---

### **Anmeldung POSTNATAL - Yoga**

Name und Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Kurs: \_\_\_\_\_

Name und Geburtsdatum des Babys: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Die Anmeldung ist verbindlich und gilt als Bestätigung.**