

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. 140)

Einzelberatungen nach Vereinbarung
Vorträge und Kurse siehe Homepage o. Mail; 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 / 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: **Donnerstag: 15.00 - 16.15 Uhr, ab 1 – 4 Monate**
Donnerstag: 16.30 – 17.30 Uhr, ab 5 – 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.