

Weiteres Angebot für werdende Eltern:

## Bewusstes Leben vor und nach der Geburt

### Vorträge – Kurse – Einzelberatungen:

- „Vorbereitung auf die Stillzeit“
- „Ernährung für die stillende Mutter“
- „Die erste Beikost für das gestillte Kind“
- „POSTNATAL – YOGA für Mutter und Kind“
- „Baby – Massage und Baby-Yoga“
- „Einzelberatungen zu den Themen Stillzeit, Wochenbett, Ernährung“

Einzelberatungen nach Vereinbarung  
Vorträge und Kurse gemäss Jahresprogramm  
Kosten gemäss Jahresprogramm

- ◆ 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  
dipl. Yogalehrerin (Mitglied SYV)  
zertif. Achtsamkeits-Meditation Lehrerausbildung  
und Lu Jong, Tibetischer Heilyoga, Lu Jong 1 Educator  
dipl. Schwangerschafts- und Rückbildungs-Yoga  
Baby-Massage und Baby-Yoga  
dipl. Ganzheitliche Stillberaterin Ch.Hu.Si.  
nach Schulungsprogramm der WHO und UNICEF)

## YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT



*Bringt uns in innere Harmonie,  
schenkt und Sicherheit und Vertrauen  
und lässt uns unsere natürliche  
Fähigkeit spüren, das Baby  
zu gebären und zu nähren.*

(Ab 4. Schwangerschaftsmonat)

Shanti Bosshart  
Praxis für med. Massagen EFA  
Yoga und Meditation, Lu Jong Mitgl. SYV  
Ganzheitliche Stillberatung Ch.Hu.Si.  
Kasernenstrasse 5, 3600 Thun  
Tel./Fax +41 (0)33 223 00 48  
info@shanti-yoga.ch / www.shanti-yoga.ch

**Yoga in der Schwangerschaft** bringt uns zur inneren Harmonie, verbessert unsere Körperfunktionen, und **lässt uns unsere natürliche Fähigkeit spüren, das Baby zu gebären und zu nähren.** Wir lernen wieder, der inneren Weisheit unseres Körpers zu vertrauen. Regelmässige Yogaübungen erleichtern den Geburtsvorgang und tragen dazu bei, ihn zu einem glücklichen Ereignis im Leben einer Frau zu machen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. **Wir machen nur sanfte Übungen, die uns helfen, die Verbindung zum Baby zu vertiefen und unsere Energien zu stärken.**

Im weiten des Beckenraumes, schaffen wir Raum für die Geburt. Erleben den Atem als unseren grössten Verbündeten. Während der Geburt wird er uns helfen, unsere Schmerzwahrnehmung zu transformieren. In der Entspannung wird unser Geist, werden unsere Gedanken ruhig und lassen uns die innere Kraft, Sicherheit und den inneren Frieden spüren.

#### **Ziele des Kurses:**

Yogaübungen für Kraft, Flexibilität und innere Ruhe.  
Spürübungen, Atemübungen, Massagen, Entspannung und Meditation vertiefen unsere Körperwahrnehmung.  
Informationen und Fragen rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit.

Liebe werdende Mutter, werdender Vater

Ich freue mich, Euch in dieser intensiven Zeit der Vorbereitung auf die Geburt, des Elternwerdens zu begleiten und Euch in der auf „stressreduction basic“ Achtsamkeitsmeditation, die immense Kraft und Weisheit erfahren zu lassen, die uns Alle in jeder Situation und Herausforderung niemals verlässt.

Namaste!

Shanti

Der Einstieg ist ab der 14. Schwangerschaftswoche möglich.

Eine Hebamme wird uns in regelmässigen Abständen begleiten. Jeder Kurs beinhaltet einen Partnerabend. Kursteilnahme des Partners nach Absprache möglich.

**Kurstag/-zeit:** **Mittwoch**  
**Kurslektionen à 90 Min.**  
**Kurszeiten: 19.00 – 20.30 Uhr**  
**Kursdaten und infos: [www.shanti-yoga.ch](http://www.shanti-yoga.ch) / telefonisch**

**Kurskosten:** Einzelstunde CHF 40 / \*Abonnement 6 Lektionen CHF 225  
10 Lektionen CHF 360.00  
Bei 10er Abonnement kann jede weitere Lektion zum Preis von CHF 36 besucht werden.  
(Kursgeld bitte vor Kursbeginn überweisen oder am ersten Kurstag mitbringen)

**Kursort:** Tivolifabrik, Kasernenstrasse 5, 3600 Thun

**Bitte Mitbringen:** Bequeme Kleidung, die genügend Bewegungsfreiheit lässt, warme Socken, Woldecke oder Badetuch

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

Die Anmeldung ist verbindlich und gilt als Bestätigung.

---

#### **Anmeldung Yoga in der Schwangerschaft**

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

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

Telefon & e-mail: \_\_\_\_\_

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

Geburtsstermin: \_\_\_\_\_

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