



Mother of life
Shanti Yoga

© by Shanti Bosshart



YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

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

Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat

Einzelunterricht & Online
Gruppenunterricht
Termin nach Vereinbarung

Shanti Bosshart
Ganzheitliche Geburtsvorbereitung
CH-3600 Thun
Tel. 033 223 00 48 / info@shanti-yoga.ch / www.shanti-yoga.ch

YOGA

Yoga in der Schwangerschaft bringt uns zur inneren Harmonie, verbessert unsere Körperfunktion, 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.

ZIEL 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, Dich in dieser intensiven Zeit der Vorbereitung auf die Geburt, des Elternwerdens zu begleiten und in die auf «stressreduction basic» Achtsamkeitsmeditation, die immense Kraft und Weisheit erfahren zu lassen, die uns Alle in jeder Situation und Herausforderung niemals verlässt.

Namste! Shanti



NAMSTE!

Der Einstieg ist ab dem 4. Schwangerschaftsmonat möglich.

Jeder Kurs beinhaltet einen Partnerabend. Kursteilnahme des Partners nach Absprache möglich.

Kurstag/-zeit: Kurslektion à 90 Min.
Kursdaten und Infos unter www.shanti-yoga.ch oder telefonisch

Kurskosten: Einzellektion Fr. 40.- / * Abonnement 6 Lektionen Fr. 225.-
10 Lektionen Fr. 360.-
Bei 10er Abonnement kann jede weitere Lektion zum Preis von Fr. 36.- besucht werden.
(Kursgeld bitte vor Kursbeginn überweisen oder am ersten Kurstag mitbringen)

Kursort: Bälliz 75, CH-3600 Thun

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

Anmeldung: Shanti Bosshart, Tel. 033 223 00 48, info@shanti-yoga.ch, www.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: _____



WEITERE ANGEBOTE FÜR WERDENDE ELTERN:

BEWUSSTES LEBEN VOR UND NACH DER GEBURT

Vorträge – Kurse – Einzelberatung

POSTNATAL – YOGA für Mutter und Kind, Baby Yoga

YOGA NIDRA, Tiefenentspannung

Emotionale Erste Hilfe n. Thomas Harms

Einzelberatung nach Vereinbarung

Vorträge und Kurse gemäss Jahresprogramm

Kosten gemäss Jahresprogramm

Die Teilnehmerzahl der Kurse ist beschränkt. Babys sind in den Kursen herzlich Willkommen. Weitere Informationen finden Sie unter www.shanti-yoga.ch oder telefonisch.

SHANTI BOSSHART

dipl. Medizinische Massage Therapeutin EFA

dipl. Rhythmische Massage Therapie VRMS

dipl. Yogalehrerin, zertif. Ayurveda-Yogatherapie, Mitglied SYV

zertif. Schwangerschafts- und Rückbildungs Yoga

Baby-Massage und Baby-Yoga

dipl. Ganzheitliche Stillberaterin Ch.Hu.Si

zertif. EMYK® Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder

zertif. Lu Jong Yoga Lehrerin

zertif. Achtsamkeitsbasic Meditation

zertif. Lehrerin der Tibetischen Fünf Elemente Praktiken

MEINE ANGEBOTE:

Therapie, Yogakurse, Coaching, Vorträge, Seminare, Forum.