

Pränatal Yoga I Stillbeginn I Wochenbett

WORKSHOP

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit,
die viele Veränderungen mit sich bringt.

Pränatal Yoga bietet dir die Möglichkeit spezielle Körper,- Atem- und Entspannungsmöglichkeiten
sanft zu üben und zu erlernen.

Dein Körper und Geist sowie deine Seele können sich damit optimal auf die Schwangerschaft und
den bevorstehenden Geburtsprozess vorbereiten.

Ist die Geburt vorbei, fängt das Wochenbett und damit auch die Stillzeit an.
Hier dürfen sich die Mutter und das Kind von der Geburt erholen und die junge Familie zueinander
finden.

Diese Zeit hat eine ganz andere Energie als die bisherige.

Überwältigende Eindrücke und ein neues Familienmitglied wollen begrüßt und integriert werden.
Dies braucht Zeit - idealerweise wird die Phase des Wochenbetts hierfür genutzt und dieser schöne
Ausnahmestand bekommt Raum.

Wie diese ganz besondere Zeit positiv gestaltet und erlebt werden kann, möchten wir Euch in diesem
Workshop nahebringen.

- THEMA:** Pränatal Yoga I Stillbeginn im Wochenbett
KOSTEN: 65,00 Euro pro Person
WO: Physiogarten Iserlohn
DATUM: 10. Mai 2020 / 13:00 - 16:30 Uhr



Laura Goetze
Ausgebildete Yogalehrerin (Vinyasa, Prä. und Postnatal)
Ausgebildet in Schwangerschaftsmassage LOMI HAPAI
Yogatherapeutin in Ausbildung



Jennifer Goetze
Ausbildung im systemischen coaching
Psychologische Beraterin
E.F.T. Coach
Stillberaterin