



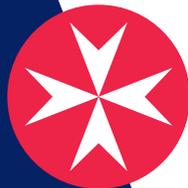
# „60 Minuten Zeit für uns“ – Entspannung für Schwangere

**Nicht nur dein Körper, sondern auch deine Gedanken brauchen jetzt regelmäßig eine Pause**

Der Kurs richtet sich an Schwangere, die sich auf eine entspannte Geburt und die Zeit danach vorbereiten wollen. Denn es ist wichtig, sich während und nach der Schwangerschaft richtig zu entspannen.

Jetzt kannst du dir bewusst Zeit nehmen – Zeit zum Durchatmen und dich durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zu stärken und auf die bevorstehenden Veränderungen vorzubereiten.

Die Übungen könne im Alltag überall und jederzeit im Sitzen, Liegen oder Stehen selbständig durchgeführt werden. Der Schwerpunkt in meinen Kursen liegt bei der mentalen Entspannung in Praxis.



## **Inhalte:**

- Atemtechniken
- Achtsamkeitsübungen
- Meditationen
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Traumreisen

## **Termin:**

4-wöchiger Kurs montags 19:00 – 20:00 Uhr  
Kerstin Reinhardt  
Anmeldung bitte über meine Homepage  
[www.kunuma.de](http://www.kunuma.de)

Bei Fragen ruft mich gerne unter  
0176/55090113 an.

## **Gönne DIR eine Auszeit**