



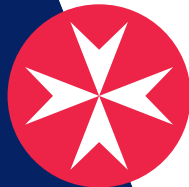
„60 Minuten Zeit für uns“ – Entspannung für Schwangere

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 können im Alltag überall und jederzeit im Sitzen, Liegen oder Stehen selbstständig 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

Bei Fragen ruft mich gerne unter
0176/55090113 an.

Gönne DIR eine Auszeit