



# CHAKRA SEVEN YOGA

Fortbildungen

---

- **Prä- und Postnatal Yoga**

Ein Wochenende mit Daniela Urbons und Kristin Gransow

Datum: 5. – 6. Juni 2020

Kosten: 299.-

Zeiten: Samstag 10:30 – 19:30

Sonntag 08:30 – 17:30

Ort: Ahoi Yoga, Geibelstraße 4

**Wahlmodul**

## **Inhalt:**

Du möchtest Yoga für Schwangere und Yoga nach der Geburt unterrichten?

Dann bist du in dieser Fortbildung genau richtig.

Hier lernst du, wie du Frauen in dieser wundervollen Zeit mit gezielten Asanas und Atemübungen, sowie speziellen Meditationen gut begleiten kannst und wie du sie darin unterstützen kannst, sich liebevoll mit ihrer Weiblichkeit und ihrem Mut zu verbinden.

Du lernst, welche pure Schöpferkraft dem zweiten Chakra und der Gebärmutter innewohnen und du lehrst Frauen diese Kraft, die sich in Lebensfreude, Kreativität und Stärke ausdrückt, für sich zu nutzen. Die Kraft der Gebärmutter ist eine der stärksten und wichtigsten Kräfte des Universums, durch sie entsteht Leben und wir inkarnieren – eine Art Initiation für die Frau.

Weiterhin lernst du die Grundlagen einer physiologischen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett kennen und welche hormonellen, körperlichen und emotionalen Aspekte beachtet und berücksichtigt werden sollten.

Da die Geburt eines Kindes und die Zeit nach der Geburt viel Kraft und Energie kosten, ist es wichtig, dass Frauen sich während der Schwangerschaft körperlich und mental gut darauf vorbereiten.

Nach dieser Fortbildung kannst du Asanas und Atemübungen gezielt einsetzen, so dass du Frauen in dieser Zeit gut unterstützen kannst.

Als Teilnehmerin dieser Fortbildung verbindest auch du dich wieder mit dir und deiner Weiblichkeit. Freue dich auf neue Kenntnisse, Asanas, Meditationen, Mantren singen, Tanz, Freude und die pure Gebärmutterkraft!

**Daniela** Yogalehrerin, Erzieherin, Mutter von 2 Kindern

**Kristin** Hebamme, Kinder-Yogalehrerin, Mutter von 2 Kindern