

# **Kundaliniyoga und Doulatalk für Schwangere**

Du bist Schwanger, hast Lust auf sanfte Bewegung & Austausch ?

Wir bieten für dich einen wundervollen Wochenend-Workshop !

**Samstag 11.7 & Sonntag den 12.07**

**von 10:00-13:00 Uhr.**

Kundalini-Yoga-Lehrerin, Bianca Piara Jeet &  
Doula,, Marcia Neels

## **WAS DICH ERWARTET**

### **SCHWANGERENYOGA MIT BIANCA PIARA JEET**

- ZEIT FÜR SANFTE YOGAÜBUNGEN,
- ATEMTECHNIKEN UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN.
- ALLES ZUM WOHLFÜHLEN IN DER SCHWANGERSCHAFT UND IM HINBLICK AUF DIE GEBURT

&

### **DOULATALK MIT MARCIA**

- ZEIT FÜR GEMEINSAME KENNENLERNEN DER DOULARBEIT.
- AUSTAUSCH RUND UM SCHWANGERSCHAFT, GEBURT, DIE ZEIT DANACH & DEINE FRAGEN & THEMEN
- GEMEINSAM KREATIV WERDEN ...

**FÜR MEHR INFORMATIONEN UND ANMELDUNG**

**MARCIA NEELS: 0178 4152463 [DOULA.MARCIANEELS@GMAIL.COM](mailto:DOULA.MARCIANEELS@GMAIL.COM)**

**BIANCA PIARA JEET: 0151 18156309 [BIANCAGUETTNER@HOTMAIL.DE](mailto:BIANCAGUETTNER@HOTMAIL.DE)**

BEGRENZTE TEILNEHMERINNEN-ANZAHL

KOSTEN FÜR DEN 2 TAGESKURS INKL. SNACKS, GETRÄNKE UND MATERIAL = 95€