



GLÜCKSPLATZ

Komplementär Therapie: Yoga & Shiatsu  
Systemische Aufstellungen

# Schwangerschaft

## Yoga · Meditation

Hypno-Birthing

● Atmung Schwangerschaft/Geburt  
Geburtsstellungen

Die schwangere Frau lernt eine starke Verbindung zum noch ungeborenen Kind aufzubauen und für den eigenen Prozess Kraft und Vertrauen zu schöpfen.

Es geht um einfache Dinge wie ...

... **bewegen, atmen, anspannen, entspannen, wahrnehmen, erkennen und spüren.**

- Der Körper erfährt durch gezielt angeleitete Yogaübungen Entlastung und Entspannung
- Die Geburt wird mittels Bewegung, Geburtsstellungen, Atemübungen vorbereitet
- Viele nützliche Informationen aus jahrelanger Erfahrung und Praxis werden abgegeben
- Der Austausch zwischen den Teilnehmerinnen ermöglicht wertvolle Erkenntnisgewinne für den Alltag

Keine Yoga-Vorkenntnisse nötig.

Kursleitung Astrid Krummenacher-Slamannig

Anmeldung [info@gluecksplatz.ch](mailto:info@gluecksplatz.ch), +41 79 962 59 05

Kursdauer 6 Lektionen à 60 Min.

Zeit Mittwoch Abend

**Kurs A** 18.30 – 19.30 Uhr

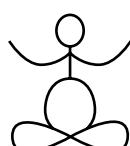
**Kurs B** 20.00 – 21.00 Uhr

Start Laufend möglich; max. 10 Plätze

Kosten Fr. 180.– (6 x Fr. 30.–)

Ort Hebammenpraxis Thuja, Hauptstrasse 57, 6034 Inwil

In Zusammenarbeit mit:



---

ASTRID KRUMMENACHER-SLAMANIG

KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom  
Sigihang 17 · 6034 Inwil · +41 79 962 59 05 · [info@gluecksplatz.ch](mailto:info@gluecksplatz.ch) · [gluecksplatz.ch](http://gluecksplatz.ch)