



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 ...

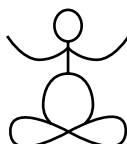
... **bewegen, atmen, anspannen, entspannen, wahrnehmen, erkennen und spüren.**

- 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-Slamanig
Anmeldung	info@glücksplatz.ch, +41 79 962 59 05
Kursdauer	6 Lektionen à 60 Min.
Zeit	Mittwoch Abend <b>Kurs A</b> 18.30 – 19.30 Uhr <b>Kurs B</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@glücksplatz.ch · glücksplatz.ch