



GLÜCKSPLATZ

Vini Yoga Therapie  
Systemische Aufstellungen

# Schwangerschaft

## Yoga · Meditation

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 ...

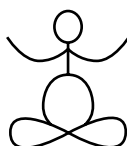
... **bewegen, atmen, anspannen, entspannen, wahrnehmen, erkennen und spüren.**

- 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 Kruppenacher-Slamanig
Anmeldung	info@glücksplatz.ch, +41 79 962 59 05
Kursdauer	6 Lektionen à 75 Min.
Zeit	Mittwoch Abend <b>Kurs A</b> 18.30 – 19.45 Uhr <b>Kurs B</b> 20.00 – 21.15 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 KRUPPENACHER-SLAMANIG

Yogalehrerin · Yogatherapeutin YCH · Komplementär Therapeutin mit Branchenzertifikat OdAKT  
Sigihang 17 · 6034 Inwil · +41 79 962 59 05 · info@glücksplatz.ch · glücksplatz.ch