

# SCHWANGEREN YOGA



Im Yoga für Schwangere versuchen wir diesen lebensverändernden und lebensschenkenden Kräften Raum zu geben und sanft zu Begleiten.

**„Die leisen Kräfte sind es,  
die das Leben tragen.“**

Romano Guardini (katholischer Priester  
und Professor für Religionsphilosophie)

Von Anfang an in der Schwangerschaft  
Offene Gruppe

**Termine** laufender Kurs immer  
Donnerstags von 17.15 bis 18.15 Uhr

**Leitung** Maria oder Anna

Der Kurs ist ein Willkommensgeschenk für die Babys.

# BABYMASSAGE



**„Die Berührung ist die Wurzel.  
Und so sollten wir mit ihr  
auch umgehen.**

**Berührt, gestreichelt und  
massiert werden,  
das ist Nahrung für das Kind.  
Nahrung, die genauso wichtig ist  
wie Mineralien, Vitamine  
und Proteine.  
Nahrung, die Liebe ist.“**

Frédéric Leboyer (Gynäkologe und Geburtshelfer)

Für alle Babys  
Offene Gruppe

**Termine** Dienstags im wechselnden  
Rhythmus (siehe Webseite)

**Leitung**  
Regina, Angela und Bettina

Der Kurs ist ein Willkommensgeschenk für die Babys.



### **Maria**

MBSR-Lehrerin und jahrelange Erfahrung mit dem Unterrichten der Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn, Körpertherapeutin



### **Anna**

Physiotherapeutin, Yogalehrerin nach Sivananda, Shiatsu-Praktikerin, Wellnesstrainerin



### **Ella**

Kinderbetreuung,  
HP i. A.



### **Angela**

Liebevolle Begleitung in der Babymassage,  
Ayurveda Köchin



### **Bettina**

Liebevolle Begleitung in der Babymassage,  
Doula – individuelle Schwangerschafts- und  
Wochenbettbegleitung



### **Regina**

Babymassage  
Ayurveda Gesundheitsberaterin und Masseurin,  
Sozialarbeiterin i. A.

*Osterloh*

**Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V.**

Osterloh 1 · 83317 Teisendorf · Telefon +49 162 4413724  
info@osterloh.org · www.achtsamkeit-osterloh.org · www.thetoolboxisyou.com