

Yoga der Sinne

Information
und Anmeldung

IHRE HEBAMME

CHRISTINA LUSEBRINK

Kundalini Yoga

für Schwangere

Kundalini Yoga ist ein altindisches Übungssystem für die Entwicklung des Menschen.

Es vertieft den Atem, stärkt die Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit.

Dynamische Yogaübungen speziell auf die Bedürfnisse schwangerer Frauen abgestimmt. Sie fördern Intuition, Kraft, das Durchhaltevermögen und die innere Stabilität.

Stärkung und Entspannung
für Körper, Geist und Seele

Wellness pur!

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Schwangerschaft, bewusst aktiv, mit Freude erleben und gestalten möchten.

Christina Lusebrink

*Kundalini-Yoga-Lehrerin
Hebamme*

fon 02244.877232

info@hebamme-lusebrink.de

www.hebamme-lusebrink.de





Kurse

Donnerstag 20:00 bis 21:30 Uhr

Hebammenpraxis Storch & Co
Bonner Talweg 215
53129 Bonn

keine Vorerfahrungen nötig
Einstieg jederzeit möglich

Montag 17:30 bis 19:00 Uhr

St. Johannes Krankenhaus Bad Honnef
Schülgenstr. 15
53604 Bad Honnef

Kursraum Storchennest

Jag lever!

Ich lebe!

Aus dem Winterschlaf erwacht
Will ich vor Freude springen
Kann kaum mehr still stehn`

Die Welt erwacht zu neuem Leben
Buntes Treiben überall
Mein Körper voller Energie,
Gedanken und Gefühle

Ich lebe! (und ich lerne)

In meinem Herzen - Ruhe
Voll Zuversicht und Glück
Die Wärme, die der Frühling bringt
Erwärmt mir auch die Seele

Im Lichte erstrahlen deine Augen
In meinem Bauch, wie Schmetterlinge...

(Fjarill -Stark- 2006)