

Zu sich kommen *nach dem Verlust* *eines ungeborenen Kindes*



Dieser **Kundalini-Yoga-Kurs** ist speziell für Frauen, die in den ersten Monaten der Schwangerschaft ihr Kind verloren haben.

In diesem Kurs findest du Raum und Zeit für einen respekt- und liebevollen Umgang mit deiner aktuellen Situation. Durch Körperübungen mit dem Fokus auf den Beckenboden, aber auch durch den geistigen Fokus auf das Jetzt, unterstützt dieser Yoga-Kurs auf eine sanfte Art bei der Rückbildung und dem Umgang mit dem Verlust.

Gemeinsam mit anderen Frauen mit der gleichen Erfahrung wollen wir auf der körperlichen und auch auf der seelischen Ebene neue Kraft aus bisher unbekanntem Quellen schöpfen.

Kundalini-Yoga ist ein dynamisches Yoga, bei dem es viel um das (Re-) Aktivieren und Spüren der Lebensenergie geht. Dabei spielt der Atem eine wichtige Rolle, der dazu in vielen Übungen bewusst geführt wird. Die Integration von Meditation und langer tiefer Entspannung in jeder Unterrichtseinheit machen Kundalini-Yoga zu einem perfekten Ausgleich von An- und Entspannung auf körperlicher sowie geistiger Ebene.



Zu meiner Person

Seit acht Jahren praktiziere ich Kundalini-Yoga, was mein Leben bereichert und unterstützt. Vier intensive Yoga-Camps und spezielle Frauen-Yoga-Kurse gehören zum Erfahrungsschatz meiner eigenen Praxis. Seit Anfang 2017 mache ich die Ausbildung zur Kundalini-Yoga-Lehrerin.

Sehr geprägt hat mich auch die Focusing Methode (Ausbildung 2015/2016), über die ein Zugang zu eigenem innerem Wissen und Intuition ermöglicht wird.

Der Kurs findet an 8 Abenden statt

donnerstags von 20:15 bis 21:45 Uhr
im Dharam Raj – Yogahaus Freiburg
Sautierstrasse 21, Freiburg-Herdern
Kosten: 100 €

Infos, Kursbeginn und Anmeldung

Juliane Schultze, Tel: 0162 8898330
Juliane.Schultze@gmx.de