

Yoga für Schwangere und Geburtsvorbereitung

Dein Körper ist Dein Tempel

Die natürliche Geburt ist die Geburt die zu Dir passt.

Achtsame Körperübungen, bewußtes Atmen und Meditationen stärken den Körper und entwickeln das Vertrauen in die eigene innere Kraft.

Entspannung und Urvertrauen durch Klänge

Ich freue mich, Dich in Deinem Wohlbefinden von Anbeginn der Schwangerschaft bis zum grossen Augenblick der Geburt unterstützen zu können. Selbstverständlich kannst Du jederzeit während der Schwangerschaft mit dem Yoga beginnen.

Für weitere Informationen und Kurstermine im Raum Dortmund, Hagen, Bochum, Herdecke, Ennepetal, Kierspe, Lüdenscheid und Breckerfeld kannst Du mich gerne ansprechen.



Apolonia Bernabeu, Tel. 02355 - 501766
www.akaldev.de, apolonia@akaldev.de

KUNDALINI YOGA

Yoga zur Rückbildung

Zur Stärkung Deiner Mitte

Mutter sein, Frau bleiben

Übungen zur Heilung und Kräftigung des Beckenbodens helfen der Mutter Vertrauen, Stabilität und Beständigkeit in Zeiten des Wandels zu erfahren.

Yoga unterstützt Dich

- Spannungen zu lösen
- Deine innere Mitte zu stärken
- das Nervensystem zu stabilisieren
- mit Atemübungen Ruhe, Frieden und Gelassenheit zu finden.

Eine entspannte Frau hat direkten Zugang zu ihrer Intuition.



Apolonia Bernabeu, geboren 1960 in Chile, 2 Kinder.

Lehrerin für Meditation und Yoga, Heilerin in der Heilkunst des Kundalini Yoga - Sat Nam Rasayan, Klangmassagen und Geburtsvorbereitung.



Apolonia Bernabeu, Tel. 02355 - 501766
www.akaldev.de, apolonia@akaldev.de

KUNDALINI YOGA