



Kundalini Yoga
Schwangerschaft
Kundalini Paarvorbereitung
Für Geburt und Zeit danach

Kundalini Yoga
Rückbildung mit Baby

Regina ist Bewegungsfrau, Hebamme FH und spezialisiert auf die Prozesse Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung.

Sie begleitet Dich, wenn Du möchtest durch all diese Prozesse hindurch (keine Geburten, nur Vorbereitung).

Von Oktober 2020 – April 2021 hat sie eine Weiterbildung in Kundalini Yoga (The Mothers Journey) gemacht.

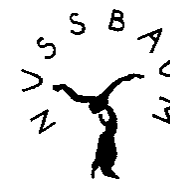
Deshalb gibt es nun ein neues Angebot in Kundalini Yoga für die drei Themen.

Regina ist Mutter von zwei jugendlichen Söhnen und wohnt mit ihrer Familie in Bern.

Regina Nussbaum Gyr
Hebamme
078 718 58 28

reginanussbaum@bluewin.ch
www.reginanussbaum.ch

Kursräume:
Gerbergasse 8, Karatedojo, 3011 Bern
Drehpunkt Xundheit, Thunstr. 15, 3113 Rubigen
www.drehpunkt-xundheit.ch



Kundalini Yoga Schwangerschaft

Komm zu Dir selbst – das bringt Dich weiter, auch für Deine Geburt!

ATEM – BEWEGUNG UND MEDITATION

- Für alle schwangeren Frauen
- Keine Vorkenntnisse in Yoga nötig

KURSDATEN:

9.06./16.06./23.06./30.06./7.07./4.08./11.08./18.08./25.08. und 1.09.2021

KURSZEIT:

Mittwochs 10 – 11:30 Uhr

Kurspreis:

10 x 90 Min. : CHF 220 –

Kundalini Paarvorbereitung Für Geburt und Zeit danach

Kommt einander in der Bewegung und dem Atem näher – das bringt Euch weiter ...

... auch bei der Gründung oder Erweiterung einer (neuen) Familie

ATEM – BEWEGUNG UND MEDITATION ZUSAMMEN

- ab der 25. Schwangerschaftswoche
- keine Vorkenntnisse in Yoga nötig

KURSDATEN:

20.08./27.08./3.09.2021

KURSZEIT:

Freitags 18:30 – 20:00 Uhr

Kurspreis:

Paarvorbereitung mit KY-Elementen:

3x 90 Min.; CHF 180

Individuell: CHF 270

Kundalini Yoga Rückbildung mit Baby

Komm zu Dir selbst – das bringt Dich weiter, auch für Deine Geburt!

Komme Dir und Deinem Baby näher – das macht Euch friedlich

ATEM – BEWEGUNG – RÜCKBILDUNG – CELESTIAL COMMUNICATIONS *

- 6 -9 Wochen nach der Geburt
- keine Vorkenntnisse in Yoga nötig
- *Mantras, die wir mit einer kleinen Bewegungschoreographie begleiten
- die Babys lieben die Stimme der Mutter dazu

KURSDATEN:

13.10./20.10./27.10./3.11./10.11. und 17.11.2021

KURSZEIT:

Mittwochs 10 – 11:30 Uhr

Kurspreis:

Rückbildung mit Baby:

6 x 90 Min: CHF 180