

## Sabine Schreiner – Qi zum Leben und Wohlfühlen

### Schwangeren- und Geburtskurs mit Qigong und Meditation

Die Schwangerschaft und Geburt eines Kindes ist ein „privates Weltereignis“ – spannend, aber zugleich auch ein Ausflug ins Ungewisse.

**Schwangerschafts- und Geburts-Qigong** bereiten Sie mit innerer Ruhe und Gelassenheit gut auf die bevorstehende Zeit vor.

**Schwangerschafts-Qigong** umfasst einfache fließende Bewegungen, spezielle Massagen sowie Meditations- und Atemübungen, die im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden können.

Sie steigern auf sanfte Art und Weise das Wohlbefinden und die Körperwahrnehmung. Schwangerschaftsbedingte Beschwerden können gelindert und Körpersignale bei der Geburt bewusster wahrgenommen werden.

**Geburts-Qigong** umfasst zusätzlich mentale Techniken, die während der Geburt angewendet werden. Sie können Wehenschmerzen positiv beeinflussen und den Geburtsvorgang erleichtern.

Lassen Sie ihre Energien in ihrem gesamten Körper fließen und gestalten Sie die Beziehung zum Kind schon jetzt positiv.

Die Übungen sind leicht nachvollziehbar und können **problemlos in den Alltag, auch in den beruflichen, integriert werden**. Je nach Befindlichkeit und Stadium der Schwangerschaft können die Übungen der jeweiligen Situation angepasst werden.

Genießen Sie den Austausch mit anderen Schwangeren in einer kleinen Gruppe von max. 4 Teilnehmerinnen.

Zielgruppe: Schwangere; keine Qigong – Kenntnisse erforderlich

Uhrzeit und Datum: 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr, freitags vom 06.05.2022 bis 03.06.2022

Kosten: € 90,00 (für alle 5 Termine)

Ort: Yoga & Gesundheit e.V.  
Bonner Platz 1  
80803 München

Anmeldung: [sabine@schreiner-qigong.de](mailto:sabine@schreiner-qigong.de)