

WEITERE ANGEBOTE FÜR WERDENDE ELTERN

Vorträge – Kurse – Einzelberatungen:

- «Vorbereitung auf die Stillzeit»
- «Beckenboden-Training: Rückbildungskurs für Mama & Baby»:
Rückbildungs- und Entspannungs-Übungen, Infos zum Stillen, Ernährung, Postnatal-Fragen
- «Baby-Massage Ganzheitlich»
- «Schmetterlings-Massage» für Babys, Kinder & Erwachsene
- «Vitalstoffmedizin kingnature CH»

Einzelberatungen nach Vereinbarung

- Die Teilnehmerzahl der Kurse ist beschränkt
- Babys sind in den Kursen ♥-lich willkommen!
- Weitere Informationen unter www.christal-shanti.com

SHANTI BOSSHARD

Medizinische Masseurin EFA (Eidg. Fachausweis)
Rhythmische Massage Therapeutin VRMS
Manuelle Lymphdrainage
Krankenkassen anerkannt, Komplementärmedizin

zertif. Schwangerschafts- und Rückbildungs-Kurse
zertif. Baby-Massage, Schmetterlings-Massage
dipl. Ganzheitliche Stillberaterin

MEINE ANGEBOTE

Medizinische Massage
Massage für Schwangere und stillende Mütter, (Hausbesuche n. Vereinbarung)
Manuelle Lymphdrainage
Privat- und Gruppenkurse
Beratungen, Coaching Ganzheitlich
Vorträge, Seminare

GANZHEITLICHE GEBURTSPREBEREITUNG



Bringt uns in innere Harmonie, schenkt Sicherheit und Vertrauen und lässt uns unsere natürliche Fähigkeit spüren, das Baby zu gebären und zu nähren.

ab dem 4. Schwangerschaftsmonat

Gruppenunterricht
Einzelunterricht & Online
Termin nach Vereinbarung

Shanti Bosshard

Praxis 
Birkenweg 8
CH-3604 Thun
033 223 00 48 / info@christal-shanti.com
www.christal-shanti.com

SANFTE KÖRPERÜBUNGEN

in der Schwangerschaft bringt uns zur inneren Harmonie, verbessert die Körperfunktionen, und **lässt uns unsere natürliche Fähigkeit spüren, das Baby zu gebären und zu nähren.** Wir lernen wieder, der inneren Weisheit unseres Körpers zu vertrauen. Regelmässige Körper- und Atemübungen erleichtern den Geburtsvorgang und tragen dazu bei, ihn zu einem glücklichen Ereignis im Leben einer Frau zu machen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. **Wir machen nur sanfte Übungen, die uns helfen, die Verbindung zum Baby zu vertiefen und unsere Energien zu stärken.**

Im weiten des Beckenraumes, schaffen wir Raum für die Geburt. Erleben den Atem als unseren grössten Verbündeten. Während der Geburt wird er uns helfen, unsere Schmerz Wahrnehmung zu transformieren. In der Entspannung wird unser Geist, werden unsere Gedanken ruhig und lassen uns die innere Kraft, Sicherheit und Weisheit, den inneren Frieden spüren.

ZIEL DES KURSES

Körperübungen für Kraft, Flexibilität und innere Ruhe. Spürübungen, Atemübungen, Massagen, Entspannungs- Übungen vertiefen unsere Körperwahrnehmung und das Vertrauen in den eigenen Körper.

Informationen und Fragen rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. Wichtiges über Mikronährstoffe, in der Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit.

LIEBE WERDENDE MUTTER, WERDENDER VATER

Ich freue mich, Dich in dieser intensiven Zeit der Vorbereitung auf die Geburt, des Elternwerdens zu begleiten und die immense Kraft und Weisheit erfahren zu lassen, die uns Alle in jeder Situation und Herausforderung niemals verlässt.

Herzlichst
Shanti



©by shanti bosshard

Der Einstieg ist ab der 14. Schwangerschaftswoche möglich.

Jeder Kurs beinhaltet einen Partnerabend. Kursteilnahme des Partners nach Absprache möglich.

-
- Kurstag:** Mittwochabend 18.30–20.00 Uhr
- Kosten:** Einzellektionen CHF 40.– (90 Min.)
10 Lektionen CHF 360.–
(Kursgeld bitte vor Kursbeginn überweisen oder am ersten Kurstag mitbringen)
- Kursort:** Läbeswärschstatt, Moosweg 5, 3645 Gwatt
- Mitbringen:** Bequeme Kleidung, die genügend Bewegungsfreiheit lässt, warme Socken, Wolldecke oder Badetuch
- Anmeldung an:** Praxis Christal, Shanti Bosshard, 079 658 82 36 oder info@christal-shanti.com

Die Anmeldung ist verbindlich und gilt als Bestätigung.

 _____

Anmeldung: Ganzheitliche **Geburtsvorbereitung**

Name und Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon und E-Mail: _____

Kurs: _____

Geburtstermin: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

