

WEITERE ANGEBOTE FÜR WERDENDE ELTERN

Vorträge – Kurse – Einzelberatungen:

- „Vorbereitung auf die Stillzeit“
- „Ernährung für die stillende Mutter“
- „Die erste Beikost für das gestillte Kind“
- „Mama & Baby – Kurs“, beinhaltet:
 - Rückbildungsübungen, Entspannung, Infos zum Stillen, Ernährung
- „Baby – Massage“, „Schmetterlings-Massage“ für Babys, Kinder & Erwachsene
- „Einzelberatungen Vitalstoffmedizin“ Unterstützung Wochenbett, Stillzeit

Einzelberatungen nach Vereinbarung
Vorträge und Kurse gemäss Jahresprogramm
Kosten gemäss Jahresprogramm

- ◆ Die Teilnehmerzahl der Kurse ist beschränkt
- ◆ Babys sind in den Kursen ♥-lich willkommen!
- ◆ Weitere Informationen unter www.christal-shanti.com
- ◆ oder telefonisch auf 033 223 00 48

SHANTI BOSSHARD

Praxis: Medizinische Therapien, Kursleitung seit 2000

Medizinische Masseurin EFA, Krankenkassen anerkannt
Rhythmische Massage Therapie, Krankenkassen anerkannt
zertif. Schwangerschafts- und Rückbildungs-Kurse
zertif. Baby-Massage, Schmetterlings-Massage
dipl. Ganzheitliche Stillberaterin

MEINE ANGEBOTE:

Medizinische Massage Therapie EFA (Eidg. Fachausweis) KK anerkannt
Med. Massage für Schwangere und stillende Mütter
Einzel- und Gruppenkurse
Coaching Ganzheitlich
Vorträge, Seminare



GANZHEITLICHE GEBURTSVORBEREITUNG



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

Einzelunterricht & Online
Gruppenunterricht
Termin nach Vereinbarung

Shanti Bosshard

Praxis Christal
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 Schmerzwahrnehmung 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, Entspannung und Meditation 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 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.



Shanti

Der Einstieg ist ab der 14. Schwangerschaftswoche möglich.

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

Kurstag/-zeit: Mittwoch
Kurslektionen à 90 Min.
Kursdaten und Infos: www.christal-shanti.com / telefonisch

Kurskosten: Einzelstunde CHF 40 / *Abonnement 5 Lektionen CHF 190
10 Lektionen CHF 360.-
Bei 10er Abonnement kann jede weitere Lektion zum Preis von CHF 36 besucht werden.
(Kursgeld bitte vor Kursbeginn überweisen oder am ersten Kurstag mitbringen)

Kursort: Birkenweg 8, 3604 Thun

Bitte Mitbringen: Bequeme Kleidung, die genügend Bewegungsfreiheit lässt, warme Socken, Woldecke oder Badetuch

Anmeldung an: Shanti Bosshard, Tel. 033 223 00 48, info@christal-shanti.com, www.christal-shanti.com

Die Anmeldung ist verbindlich und gilt als Bestätigung.

Anmeldung Ganzheitliche Geburtsvorbereitung

Name und Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon & e-mail: _____

Kurs: _____

Geburtsstermin: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____