

## Yoga nach der Schwangerschaft für Mütter von Sternenkindern



Der Tod eines Babys während der Schwangerschaft, unter der Geburt oder kurz danach ist in unserer Gesellschaft ein Tabuthema. Dabei betrifft es so viele Frauen.

Egal wie weit du in der Schwangerschaft warst oder wie alt

dein Baby geworden ist – dieser schmerzhafteste Verlust braucht Zeit und einen sicheren Raum, in dem Du dich gesehen und gehalten fühlst.

Das Vertrauen in den eigenen Körper wieder zu finden, zu wissen, dass du nicht alleine bist – dafür bieten wir diesen Kurs an.

Es spielt dabei keine Rolle, wie lange die Schwangerschaft her ist, die Frauenärztin/der Frauenarzt sollte nur zustimmen, dass Yoga wieder möglich ist.

**Ablauf des Treffens:** Kerze entzünden, Anfangsentspannung, Atemübungen, Asanapraxis, Endentspannung und Gespräche

**Begleitet und angeleitet von:** Inke Shenar, Yogalehrerin, Heilpraktikerin beschränkt auf Psychotherapie, Sternenkindmutter und Mutter

**Wann:** 6 aufeinanderfolgende Treffen in einer festen Gruppe von 8-10 Frauen, montags von 18:30-20:00 (Termine bitte anfragen)

**Wo:** im Gemeinderaum der St. Andreas- Kirche, Bogenstr.28 (neben unseren Vereinsräumen)

**Kosten:** Pro Abend 15€, als ein Betrag für alle Abende zu zahlen (90€)

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, leichte Wolldecke, dicke Socken

**Anmeldung und Fragen an:** [info@verwaiste-eltern.de](mailto:info@verwaiste-eltern.de) oder 040-45000914