

Yoga für Schwangere



Kinder sind ein Wunder – Sieh dieses Wunder.

**Dieses Wunder, was mit der Schwangerschaft und der Geburt beginnt,
ist eine kostbare Zeit – Genieße diese Zeit.**

**Diese Zeit, die viele Veränderungen mit sich bringt -
Nimm sie an, diese Veränderungen.**

Diese Veränderungen bedeuten Wachstum – Spüre dieses Wachstum.

Dieses Wachstum ist Liebe.

*Yoga ist eine wunderbare Art: Sich zu wundern, Zeit zu genießen, Veränderungen anzunehmen,
Wachstum zu spüren, Liebe entstehen zu lassen.*

Ich freue mich darauf, diesen Weg mit Dir zu gehen!

*Mein Name ist Sandra „Sunny“ Simac und ich habe selbst 2 meiner 3 Kinder in diesem wundervollen
Geburtshaus entbunden. Ich bin 43 Jahre alt und mit einem wunderbaren Mann verheiratet.*

*Seit 20 Jahren, mit Ausnahme der Kinderzeiten, arbeite ich erfolgreich als Kursleitung in einem
Gesundheits- und Vitalclub. Zu meinen Qualifikationen zählen eine A Lizenz, sowohl als Kursleiter,
als auch als Trainer. Ich bin Instruktorin für die Les Mills Programme Bodybalance, Bodyvive und
Bodypump, sowie für Bodyart und Spinning. Außerdem bin ich nach dem Deutschen Behinderten-
sportbund berechtigt Rehabilitationskurse zu leiten. In meiner Fitness Laufbahn habe ich bereits
viele Schwangere begleitet und mein erstes Yogababy heißt Leoni. Vor drei Jahren kam Yoga in mein
Leben und das ist der Weg auf dem ich weitergehe. So bin ich bereits ausgebildete Yogalehrerin/
Yogatherapeutin mit einer Zusatzqualifikation im Bereich Yoga mit Schwangeren.*

Gern möchte ich diesen Weg nun auch mit Dir gehen!

Am 19.01.2017 soll er beginnen.

*Bis zu den Osterferien haben wir entspannte 12 Wochen Zeit.
12 Wochen Zeit, Dich mit Hilfe von Asanas (Körperstellungen), Atemübungen und Meditationen auf
Dein persönliches Wunder – Dein Baby vorzubereiten!*

*Der Kurs beinhaltet für Dich 11 Termine
Termin 1 – 9 mit allen Kursteilnehmern,
Termin 10 & 11 möchte ich splitten (damit genug Platz ist), um die werdenden Väter einzuladen,
Termin 12 gemeinsam mit allen Kursteilnehmern den Kurs beschließen.*

Der Einstiegspreis beträgt: 140 Euro

*Der Kurs findet statt: **Donnerstags von 18.30 – 20.00 Uhr***

*Kursdauer: **19.01. – 06.04. 2017** (max. 8 Teilnehmer – mind. 6 Teilnehmer)*

*Bitte meldet euch direkt unter 0170-7561968 oder unter genesis-sunny@web.de an!
Wenn ich nicht erreichbar bin, rufe ich zurück. Weitere Fragen beantworte ich gern.*

Ich freue mich sehr auf Dich und auf die gemeinsame Zeit mit Yoga im Geburtshaus!



**Sicherheit kommt nicht durch Kraft,
sondern durch Beweglichkeit.**

Namaste