

# *Yoga im Geburtshaus Bielefeld*



*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.*

## *Yoga für Schwangere*

*Donnerstags 18.15 – 19.30 Uhr*

## *Yoga für „Jedermann“*

*Donnerstag 19.45 – 21.00 Uhr*

*6 – 8 Wochen nach der Geburt,  
sowie alle, die nicht schwanger sind oder waren.  
Männer sind auch herzlich willkommen. ☺*

*Erlerne Atemtechniken – Körperübungen – Tiefenentspannung & Meditation.*

*Die Kurse finden, unter Berücksichtigung der Feiertage und ggf. der Schulferien  
und der Mindest-Teilnehmerzahl, fortlaufend statt.*

*Bitte meldet euch persönlich bei mir: Sandra „Sunny“ Simac, [genesis-sunny@web.de](mailto:genesis-sunny@web.de) oder 0170-7561968!*

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