

RICHTUNGS  
WECHSEL

START 02.02.25  
SONNTAGS | 14 – 15.15 UHR  
8 TERMINE | 139 EURO



### EINE RUHIGE KUGEL SCHIEBEN

Autogenes Training in der Schwangerschaft  
mit Sarah König

Autogenes Training ist eine der  
gängigsten Entspannungstechniken.

In diesem Kurs lade ich dich ein,  
in der Schwangerschaft anzukommen  
und dich mental auf die Geburt deines  
Kindes/ deiner Kinder vorzubereiten.

Förderung von Stressbewältigung  
und emotionaler Gelassenheit

Vorbereitung auf eine  
selbstbestimmte Geburt

Aktive Zeit mit deinem Kind/  
deinen Kindern im Bauch

Austausch mit anderen  
Schwangeren

Anmeldung  
unter  
koeniglich@  
icloud.com oder  
0152.56113828

### KURSLEITUNG SARAH KÖNIG

staatlich anerkannte Sozialarbeiterin B.A.,  
Personzentrierte Beraterin (GwG), Yogalehrerin,  
Seminarleiterin für Autogenes Training, Mutter