

Workshop: InsLebenWachsen:

- ☀ **Bewusst Eltern werden:**
 - wie werden wir
 - was prägt uns
 - Geburtswunschliste
- ☀ **Bewusst Eltern sein: Blüten der Achtsamkeit**
 - Selbstgefühl
 - Bindung
 - Kommunikation

Ein Tag á €90.- pro Person, € 150.- pro Elternpaar
Termine auf Anfrage



Gutes für dich & dein Baby:

Ganzheitliche Schwangerschaftsbegleitung



Kurse: Bauchtanz für Schwangere
Yoga für Schwangere

Individuelle Begleitung: Kinesiologie
Wellness Flow

Workshops: InsLebenWachsen



Margit Elsigan

Geboren 1965 in Zwettl
Schulzeit und Studium in Wien
Selbsterfahrung seit 1990
Bauchtanzlehrerin seit 1997
Ärztlich geprüfte Yogalehrerin seit
2006
Dipl. Kinesiologin seit 2009
Dipl. Erwachsenentrainerin seit 2015

Mutter seit 1989, 2004 und 2008

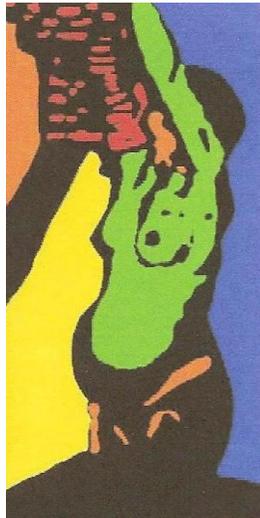


Margit Elsigan

Ärztlich geprüfte Yogalehrerin
Dipl. Kinesiologin
Dipl. Erwachsenentrainerin

0699 192 44 671
margit.elsigan@gmail.com
www.yogaraum-zwettl.at
www.humanenergetik-waldviertel.at

☀️ Bauchtanz für Schwangere



Aus dem Orient wissen wir, dass der Bauchtanz die Frauen durch ihr Leben begleitet. Die sanfteren seiner Bewegungen tun Mama und Baby gerade während der Schwangerschaft gut. Der ganze Körper wird durch bewegt, Muskeln aktiviert und gleichzeitig gelockert. Der Tanz hilft **Beschwerden zu lindern, bereitet den Beckenraum für die Geburt vor** und kann auch während dieses großen Ereignisses eingesetzt werden. Er birgt das Potential, Mama und Baby auf angenehme Weise zu unterstützen.

Do 18.30 - 19.25 Uhr, ab 1.10.2015

Eltern-Kind-Zentrum Zwettl im Hilfswerk, Hauensteinerstraße 15, 3910 Zwettl

☀️ Yoga für Schwangere



Auch schwangerengerechte Übungen aus dem Yoga helfen Mama, fit und beweglich zu bleiben, während ihr Körper aus seiner gewohnten Form herauswächst. Sie wirken Verspannungen entgegen und tragen zur Lockerung und Entspannung für Mama und Baby bei.

Lerne Formen von Atmung, Bewegung und Meditation kennen, die jetzt die Zeit deiner Schwangerschaft **erleichtern** und bereichern, und die dich während der Geburt **unterstützen** können.

Do 19.30 - 20.25 Uhr, ab 1.10.2015

Eltern-Kind-Zentrum im Hilfswerk Zwettl, Hauensteinerstraße 15, 3910 Zwettl

Termine: Pro Kurs gibt es zwei Blöcke zu fünf Einheiten, die getrennt oder in Kombination gebucht werden können:

Block 1 am 1.10., 8.10., 22.10., 29.10., 5.11., Block 2 am 12.11., 19.11., 26.11., 3.12. 10.12.

Beitrag: Ein Fünferblock kostet € 50.-, möchte jemand Bauchtanz und Yoga Kurse zusammen buchen, € 85.-



Kinesiologie



Eine **Schwangerschaft** ist eine besondere Zeit im Leben einer Frau und ihrem Kind. Diese Phase des **geheimnisvollen Wachsens und Werdens** bringt für Mutter und Kind viele **Veränderungen**..

Es wachsen die Belastungen am **Bewegungsapparat** und können zu dem entsprechenden Beschwerden führen. Der Körper einer Schwangeren verrichtet bereits im

Ruhezustand mittelschwere Arbeit, die **Organtätigkeit** ist um 40 % gesteigert und daher ist auch das **Immunsystem** insgesamt viel mehr gefordert..

Hormonelle Umstellungen können sowohl körperlich als auch seelisch für Unruhe sorgen. Alles das spiegelt sich im Zustand der Meridiane.

Kinesiologie macht diesen sichtbar und **hilft, Körper Geist und Seele** wieder in **Balance** zu bringen. **Schwangerschaftsbeschwerden** können **gelindert** werden, eine **Einstimmung auf einen guten Geburtsverlauf** ist möglich.

60 Minuten á € 50.-, 90 Minuten á € 75.-, 120 Minuten á € 100.-

Termine nach Vereinbarung



Wellness Flow

Mach es dir auf der Massageliege bequem, atme auf und **lasse Stress und Anstrengung los**, indem du Anwendungen energetischer Körperarbeit empfängst:

Meridiane werden in Balance und **Lebensenergie in Fluss** gebracht, Organfunktionen und Immunsystem **gestärkt**.



Komm in dir selbst zur **Ruhe**.

Entspanne. Regeneriere.

Schöpfe **Kraft**.

Hilfreich als **Geburtsvorbereitung** und als Stärkung in **Wochenbett** und **Stillzeit**.

Eine Stunde für dich allein á € 50.-

Termine nach Vereinbarung