

# 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



## 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

# Gutes für dich & dein Baby:

Ganzheitliche Schwangerschaftsbegleitung



**Kurse:** Bauchtanz für Schwangere  
Yoga für Schwangere

**Individuelle Begleitung:** Kinesiologie  
Wellness Flow

**Workshops:** InsLebenWachsen

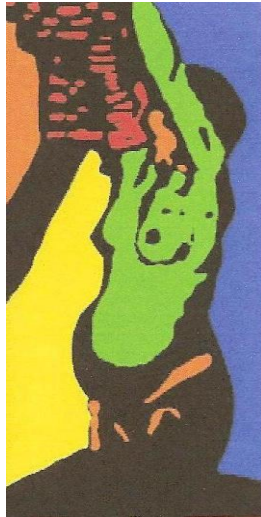


## Margit Elsigan

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 entstprechenden 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