

Ein Tag voll Achtsamkeit und Yoga für (werdende) Eltern



https://cdn.pixabay.com/photo/2016/07/21/21/08/baby-belly-1533541_1280.jpg

INGROUP TRAINING

Achtsamkeit und Yoga für (werdende) Eltern



Format & Dauer: Interaktives Tages-Seminar in Präsenz (Samstag)
auch als Impulsvortrag mit vertiefender Übung möglich (ab 3 Std)
Zielgruppe: für werdende Mütter & Väter und Eltern mit kleinen Kindern
Seminarsprache: deutsch oder englisch

Die Schwangerschaft und frühe Elternschaft ist eine wichtige Phase der Transformation für beide werdenden Elternteile. Für die Mutter sind die körperlichen Veränderungen bald unübersehbar, oft ebenso deutlich spürbar wie emotionale und andere Anpassungen - die natürlich auch die Paarbeziehung und den werdenden Vater/Partner*in betreffen.

Dieser Tagesworkshop möchte Sie beide dabei unterstützen, sich achtsam auf diese Veränderungen einzulassen, um sie als Quelle des persönlichen und gemeinsamen Wachstums zu erleben: In Bewegung beim Partner-Yoga, beim bewussten Atmen in der Stille und anderen körperzentrierenden Achtsamkeitsübungen, beim Austausch im vertrauten Gespräch.

INGROUP TRAINING