



# Geburt einer Mutter

Yoga Workshopreihe für Schwangere & Paare

Eine Geburt zählt wohl zu den bewegendsten Ereignissen im Leben einer Frau und eines Paares. Und wie eine Mutter die Geburt ihres Kindes und die Zeit des Wochenbetts erlebt, wird ihr für immer in Erinnerung bleiben. Erlebe diese wunderbare Zeit der Veränderung und des Wachstums und lasse Dich begleiten durch eine Reihe von Workshops, die das Fachwissen einer Hebamme mit Tipps, Übungsreihen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga kombinieren.

## Dauer & Preis

freitags 17-20 Uhr

samstags 15:30-18:30 Uhr

60 Euro für eine Frau

90 Euro für eine Frau samt Begleitung

bei Anmeldung für 4 Termine 220 / 340 Euro

## Anmeldung unter

satkim@amardas.at

## Ort

Amar Das

Kundalini Yoga Zentrum

Kleine Stadtgutgasse 3 (Eingang Aloisgasse)

1020 Wien

www.amardas.at



## Themen & Termine / einmal im Monat ab Oktober 2025

24.10.2025: Tipps & Tricks – Beschwerden in der Schwangerschaft lindern

15.11.2025: Die Geburt – Abläufe, Organisatorisches und viele Gefühle

13.12.2025: Gut genährt – Ernährung in Schwangerschaft und Wochenbett

17.1.2026: Das Baby kommt – Geburtspositionen, Atmung und Unterstützung

14.2.2026: Königin des Wochenbetts – Die Zeit des Kennenlernens entspannt genießen

14.3.2026: Vom Liebespaar zu Eltern – Veränderungen in der Partnerschaft

11.4.2026: Hebammen-Sprechstunde – Fragen und Antworten

9.5.2026: Selbstfürsorge – Zeit für mich finden (nur für Frauen)

9.5.2026: Ein Vater wird geboren – Männer unter sich (nur für Männer)

Mit Christine Santosh und Susana Sat Kim, Yogalehrerinnen für Schwangerschaft und Rückbildung sowie Murielle, Hebamme.

