



Relax & Renew

1-Tages-Retreat für Schwangere

Du bist schwanger und alles ist im Wandel. Job, Alltag, 1000 Dinge sind noch zu planen und vielleicht spürst du auch ein bisschen Unsicherheit. Gönn dir einen Tag Auszeit vom Alltag und nimm dir Zeit für dich und dein Baby!

In der nährenden Gemeinschaft mit anderen Schwangeren kannst du ganz zur Ruhe kommen und neue Energie tanken. Nutze diesen Tag, um dich ganz mit deinem Baby zu verbinden, dich auf die Geburt vorzubereiten und deinem Körper etwas Gutes zu tun.

Mit ❀ Schwangerenyoga ❀ Atemübungen für Schwangerschaft und Geburt ❀ Meditationen ❀ bewusster Entspannung ❀ Klang-Siesta ❀ viel Zeit für Austausch ❀ und allem, was uns nährt, stärkt und heilt.

vegetarisches Bio-Mittagessen inkludiert!



Es begleiten Dich: Murielle (Hebamme, Yogalehrerin),
Christine (Yogalehrerin, Beckenbodenfachfrau) und
Susana (Yogalehrerin, Doula i.A.)



Ein Tag
nur für
Dich!

Wann & Wo?

Sonntag, 31. Mai 2026 von 8-15 Uhr

Ort: Amar Das Kundalini Yoga Zentrum

Preis: 120 Euro (inkl. vegetarischem Bio-Essen, Tee und Obst)

Anmeldung erforderlich:

per Mail an satkirn@amardas.at oder über den Stundenplan.
AMAR DAS Kundalini Yoga Zentrum, Kleine Stadtgutgasse 3, 1020 Wien