



me myself and yoga

n i c o l e k l a s e n



yoga | schwangerschaft | atem

wann: mittwoch 11.30-13.00
 donnerstag 16.30-18.00 ab 1.märz

wo: kundalini & yoga
 wiesbadener str. 78, 12161 berlin

infos: www.memyselfandyoga.com
 info@memyselfandyoga.com
 0163 5103400
 info@memyselfandyoga.com

Mutter werden

beeinflusst alles: den Körper und die Seele, die Beziehung zum Partner, die Wahrnehmung der Umwelt. Beinahe täglich ändert sich dein Körpergefühl. Um die Veränderungen wahrzunehmen und auszukosten, um in engem Kontakt mit deinen Gefühlen und denen des Babys zu stehen, brauchst du die Fähigkeit, dich selbst zu spüren und daraus Kraft zu entwickeln – Kraft für die Schwangerschaft und die anstehende Geburt.

Was dich erwartet.

Ich zeige dir, dass du das wichtigste Werkzeug zum Kraftschöpfen immer bei dir trägst und jederzeit nutzen kannst. Die Asanas und Pranayamas helfen dir deine Gedanken und Gefühle zu erden und verbinden sie mit deinem Körper. Während der Schwangerschaftsmomente und bei der Geburt kann dein Atem so zu einer einzigartigen persönlichen Kraftquelle werden.

Me myself and Yoga

Nicole Klasen, Jahrgang 1983, junge Mutter. Seit meiner Yogaausbildung in Indien 2012 (RYS) und einer vierjährigen Ausbildung (BDY) bereichert Yoga mein Leben. Durch Workshops und Fortbildungen erweitere ich immer wieder meinen Horizont.
Gerne beantworte ich deine Fragen in einem persönlichen Gespräch.