



# Workshop:

## InsLebenWachsen:

- ☀ **Bewusst Eltern werden:**
  - wie werden wir
  - was prägt uns
  - Geburt wie wir sie uns wünschen
  
- ☀ **Bewusst Eltern sein: Blüten der Achtsamkeit**
  - Selbstgefühl
  - Bindung
  - Kommunikation

Ein Tag á €90.- pro Person, € 120.- pro Elternpaar  
 Termine auf Anfrage



# Gutes für dich & dein Baby:

Ganzheitliche Schwangerschaftsbegleitung



**Kurse:** Yoga & Bauchtanz für Schwangere

**Individuelle Begleitung:** Jin Shin Jyutsu (Strömen)  
 Holistic Pulsing  
 Kinesiologie  
 Yoga Einzelstunden

**Workshops:** InsLebenWachsen



## 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  
 Jin Shin Jyutsu Praktikerin seit 2016  
 Holistic Pulsing seit 2016  
 Mutter seit 1989, 2004 und 2008

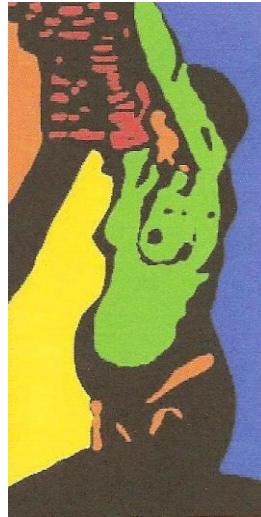


## Margit Elsigan

Jin Shin Jyutsu Praktikerin  
 Ärztlich geprüfte Yogalehrerin  
 Dipl. Kinesiologin  
 Dipl. Erwachsenentrainerin

0699 192 44 671  
 margit.elsigan@gmail.com  
 www.yogaraum-zwettl.at  
 www.humanenergetik-waldviertel.at

# ☀️ Yoga & 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.



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.

Ein Kurs in acht Abenden, donnerstags von 18.30 bis 20.30 Uhr  
Termine laut Ankündigung bzw. auf Nachfrage  
Kursbeitrag: € 145.-

Yoga Einzelstunden à € 50.-

# ☀️ 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 entsprechenden 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

# ☀️ Jin Shin Jyutsu (Strömen) ☀️ Holistic Pulsing

Mach es dir auf der Massageliege bequem, atme auf und **lasse Stress und Anstrengung los**, indem du Anwendungen energetischer Körperarbeit empfangst: Meridiane werden in Balance und **Lebensenergie in Fluss** gebracht, Beschwerden **gelindert**, emotionelle Disharmonien **ausgeglichen**,



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 Energiedusche für Mama und Kind!**

Eine Stunde für dich allein á € 50.-

Termine nach Vereinbarung