



Bewegungsmeditation in der Schwangerschaft

KURS / WORKSHOP

Die Bewegungsmeditation in der Schwangerschaft schenkt dir eine bewusste Pause vom Alltag und eine intensive, achtsame Zeit mit deinem ungeborenen Kind. In einer geschützten Atmosphäre hast du die Möglichkeit, die Verbindung zu deinem Baby zu stärken und gleichzeitig neue Energie für dich selbst zu schöpfen.

Diese besondere Form der Meditation verbindet sanfte, rhythmische Bewegungen, entspannende Musik und bewusste Atmung zu einem ganzheitlichen Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Im Gegensatz zur klassischen, stillen Meditation wird dein Körper aktiv mit einbezogen. Gerade in der Schwangerschaft unterstützt dich die Bewegungsmeditation dabei mehr Entspannung zu finden, dein Körperbewusstsein zu vertiefen und leichter in einen Zustand innerer Ruhe zu kommen.

Durch wiederkehrende, fließende Bewegungen kommst du Schritt für Schritt mehr bei dir selbst und bei deinem Baby an. Du bewegst dich in deinem eigenen Tempo und nimmst bewusst wahr, was dir und deinem Körper gut tut.

Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Janine Bielefeld

017620746608

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES

vor der Geburt

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Dauerhaftes Angebot

ADRESSE

Janine Bielefeld

Kamener Straße 228

44532 Lünen

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

Auf Anfrage unter kontakt@janine-bielefeld.de
oder 017620746608

KOSTEN DES ANGEBOTS

Kosten je nach Setting
Einzeltermine oder Gruppentermine

Durchführende Organisation

ADRESSE

Janine Bielefeld Kamener
Straße 228 44532 Lünen

KONTAKTPERSON

Janine Bielefeld

TELEFON

0176020746608

EMAIL

kontakt@janine-bielefeld.de

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des
Anbieters](#)

ALLE ANGEBOTE DIESES
ANBIETERS

[Andere Angebote dieses
Anbieters](#)

Träger des Anbieters

KONTAKTPERSON

Janine Bielefeld

TELEFON

017620746608

EMAIL

kontakt@janine-bielefeld.de

ART DES TRÄGERS

Freier Träger (privat-gewerblich)

LINK TRÄGER

[Weiter zur Homepage des
Trägers](#)
