

MEDITATION IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die sichere Bindung des Kindes ist für sein Überleben so grundlegend, wie die Luft zum Atmen und die Ernährung. Leider kommen die kleinen Wesen nicht mit einer Gebrauchsanweisung zur Welt, schon gar nicht mit einer individuellen Anweisung, wie gerade dieses spezifische Baby zu pflegen ist. Das macht das Thema «Bindung» nicht gerade einfacher. Eines ist aber sicher, der Bindungsaufbau beginnt bereits während der Schwangerschaft. Während dieser wichtigen und wunderbaren Zeit entstehen zarte Bande zwischen Ihnen und Ihrem Kind.

Dafür braucht es immer wieder Zeit, um in Ruhe zu sein, um bei sich und dem Baby anzukommen. Eine Möglichkeit das umzusetzen ist die Meditation. Lassen Sie uns einmal im Monat zusammen auf diese Reise gehen. Schenken Sie sich und Ihrem Kind diese Zeit der Achtsamkeit.

Wann: Jeden ersten Dienstag im Monat. Beginn ist der 5. Februar 2019

Wo: Praxis Alvita, Thusis

Zeit: 09.00 - 10.30 Uhr

Referentin: Sandra Knobel dipl. Naturheilpraktikerin
Meditationslehrerin

Kosten: CHF 25.-- pro Morgen
5er Abo CHF 110.-- (gültig im 2019)

Anmeldung: Sandra Knobel 079/794 96 53
alvita@gmx.ch

Anmeldeschluss: jeweils 2 Tage vorher. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.