



Hallo ich bin Sara,
und als Vollblutmama von zwei
wunderbaren Kindern begleitet mich
die Faszination Yoga schon mehr als
fünfzehn Jahre lang und ich freue mich
in jeder Yogastunde mit Herzen und
Leidenschaft meine Liebe zu Yoga an
meine KursteilnehmerInnen
weiterzugeben.

Meiner Erfahrung nach kann eine
regelmäßige Yogapraxis viel Kraft und
inneren Halt geben und ein guter
Begleiter bei Veränderungen und
Umorientierungen sein, ganz besonders
auch in der besonderen Lebensphase
der Schwangerschaft. Die Yogakurse für
Frauen in der Schwangerschaft sind für
mich ganz besonders berührende
Yogastunden.

Ich bin Doris,
dipl. Kräuterpädagogin, und zu meinen
Lieblingsbeschäftigungen gehört es, durch die
Natur und Wiesen zu ziehen und die wertvollen
Schätze der Natur zu entdecken. Nicht nur das
Sammeln, sondern auch das Verarbeiten der
Blumen und Kräuter fasziniert mich.



Mit viel Liebe & Sorgfalt und dem notwendigen
Pflanzenwissen (Heilwirkungen), entstehen
Produkte, die uns auf ganz natürliche Weise
weiterhelfen können, wenn es bei uns Frauen
irgendwo zwick, wie gerade in einer
"besonderen" Zeit sind (Schwangerschaft)
oder es um die kleinen Lieblinge
(Baby/Kleinkind) geht.



KRÄUTER-YOGA

für werdende Mama's

- ✓ 27. März 22
- ✓ 24. April 22
- ✓ 15. Mai 22

jeweils SO, von 14-18 Uhr
MotionRooms
Bachlechnerstraße 46, 6020 Ibk



Weitere Infos & Anmeldung unter:
dorisriegler686@gmail.com



KRÄUTER-YOGA-WORKSHOPS

für werdende Mama's

Inmitten von Glückshormonen und Vorfreude, das kleine Wunder im Bauch zu tragen und diesem bald begegnen zu dürfen, ist eine Schwangerschaft auch mit einer großen körperlichen Veränderung verbunden. Nicht umsonst heißt es: „Geht's der Mama gut, geht's auch dem Kind gut!“

Grund genug, um in dieser einzigartigen und wunderschönen Zeit ganz bewusst auf sich zu schauen und sich etwas Gutes zu tun.

Das Kräuter-Yoga soll eine ganz bewusste Auszeit für die werdenden Mama's und dem kleinen Baby im Bauch sein.



KRÄUTER-WORKSHOP

Gemeinsam beschäftigen wir uns mit „Helferlein“ aus der Kräuterheilkunde und zaubern auf vielfältige Weise verschiedene, natürliche Produkte.



YOGA-STUNDE

Eine genussvolle Yogastunde rundet den Kräuteryoga-Tag ab und schenkt dir die Möglichkeit, dich ganz mit dir und deinem Kind unter deinem Herzen zu verbinden.

Yoga fördert geistiges und körperliches Wohlbefinden sowie Ausgeglichenheit. Besonders in Zeiten des Wandels, der Veränderung und des Übergangs ist dies wichtig. Die Schwangerschaft und die bevorstehende Geburt gehen mit körperlichen, emotionalen Veränderungen einher, oft begleitet von einem Gefühl der Unsicherheit. Mit sanften Bewegungen, speziellen Atemübungen und gezielten Entspannungsübungen lernst du ein gutes Gespür für dich selbst zu entwickeln, um ganz gelassen den Veränderungen begegnen zu können, die das Mutterwerden Tag für Tag begleiten.

„Eine Mutter ist der einzige Mensch auf der Welt, der dich schon liebt, bevor er dich kennt!“
(Johann Heinrich Pestalozzi)



FÜR WEN?

Werdende Mamas ab dem 2. Trimester mit Begeisterung für Yoga & Kräuter (Naturkosmetik I Naturapotheke)

ENERGIEAUSTAUSCH

3er-Package: 135€ (45€ pro Tag)
Einzelne Tage: 49€

WANN & WO?

- ✓ 27. März 22
- ✓ 24. April 22
- ✓ 15. Mai 22

jeweils SO, 14-18 Uhr, MotionRooms
Bachlechnerstraße 46, 6020 Ibk

WAS ERWARTET DICH?

3 intensive Kräuteryogaworkshops



WIR FREUEN UNS AUF EUCH!