

Kontakt und Informationen

Tanja Brenner
Yogalehrerin (YZU),
Zusatzausbildung Yogatherapie
med. Assistentin
Kisslingweg 9
88400 Biberach
Telefon: 07351-12326
E-Mail: brenner.tanja@gmx.de

Ruth Seethaler
Dipl.-Sozialarbeiterin (FH)
Katholische Schwangerschaftsbera-
tungsstelle
Caritas Biberach-Saulgau
Kolpingstraße 43
88400 Biberach
Telefon: 07351 5005-150
Telefax: 07351 5005-182
E-Mail: ksb@caritas-biberach-saulgau.de

Yoga und Trauer

Rückbildungsyoga für Frauen, die ihr Kind verloren haben

Caritas Biberach-Saulgau

Herausgeber

Caritas Biberach-Saulgau
Katholische Schwangerschaftsberatung
Kolpingstraße 43
88400 Biberach

Telefon: +49 7351 5005-150
Fax: +49 7351 5005-182
E-Mail: ksb@caritas-biberach-saulgau.de
www.caritas-biberach-saulgau.de

Rechtsträger: Caritasverband der Diözese
Rottenburg-Stuttgart e. V.

Foto: feather-3010848_1920
Gestaltung: Caritas Biberach-Saulgau

Stand: 2/2019

In Kooperation mit der Schule für
Yoga und Meditation Biberach.



Not sehen und handeln.

C a r i t a s



„Der Tod beendet ein Leben, aber nicht notwendigerweise eine Beziehung. Trauer ist kein statisches Phänomen, sondern ein Prozess, der bei jedem Menschen anders aussehen kann und alle Bereiche des Lebens umfasst: Körper, Emotionen und Sozialkontakte.“ (Chris Paul)

Ein besonders einfühlsamer Kurs für alle Frauen, deren Kind während der Schwangerschaft (auch in der Frühschwangerschaft oder bei einem Abbruch), bei der Geburt oder wenige Zeit später verstorben ist.

In geschützter Atmosphäre sollen Körper und Geist in dieser schwierigen Lebenssituation Entspannung und neue Energie finden und die durch die Schwangerschaft beanspruchten Regionen im Körper sollen unterstützt und gestärkt werden.

Der Kurs ist eine Mischung aus Gesprächen und Austausch, Beckenbodenarbeit, Muskelaufbau der unteren Bauch- und Rückenmuskulatur durch Übungen aus dem Yoga, sowie Entspannungsübungen aus dem Yoga.

Bitte mitbringen

bewegliche, bequeme Kleidung und etwas zu Trinken

Kursbeginn

Nach Absprache

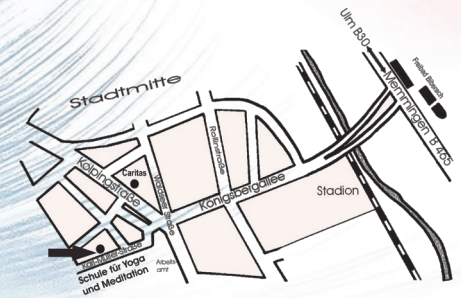
Kursort

Schule für Yoga und Meditation
Karl-Müller-Straße 14
88400 Biberach

Kosten

8 Unterrichtseinheiten à
90 Minuten
90 Euro
(können von der Krankenkasse bezuschusst werden)

Anfahrtsweg



Kursleiterin Tanja Brenner:

„Yoga ist aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken! Regelmäßiges Praktizieren über viele Jahre hat mich dorthin geführt, wo ich heute bin. Es hat mir geholfen, die Trauer über den frühen Verlust meines Vaters und meines Bruders zu erkennen, zu durchleben und mich neu zu orientieren. Heute fühle ich mich kraftvoller als je zuvor und diese Erfahrung möchte ich gerne weiter geben!“