



Ich heiße Nora,
ich habe Philosophie und Kulturreflexion studiert und bin zertifizierte
Yoga-Lehrerin. Seit einigen Jahren unterrichte ich vor allem Hatha
Yoga, insbesondere auch Kinder und Frauen in der
Schwangerschaft oder mit Babys.

Durch meine eigene Elternschaft (ich habe 3 Kinder) hat sich auch
mein beruflicher Fokus noch stärker auf die Familie und die
Schwangerschaft als Transformationszeit verschoben und ich
begleite sehr gerne die aufregende Zeit der Schwangerschaft und
Geburt mit Yoga und Meditation und be nach der Geburt Yoga und
Meditation mit den Müttern und ihren Babys. Es bereitet mir große
Freude, mein Wissen weiter zu geben und einen Raum zur
Begegnung mit sich selbst und dem Baby zu schaffen.

Seit Oktober 2016 mache ich eine Ausbildung zur Kursleiterin für
MBCP (Mindfulness-Based Childbirth and Parenting) und verstehe
dies als Vertiefung meiner Arbeit. In diesem Workshop gebe ich
einen kleinen Einblick in die Möglichkeit der Geburtsvorbereitung
mit Achtsamkeit.

Termine: 04.- 05.11.2017 und 16.-17.12.2017, jeweils von 09:00 bis
19:00

Ich freue mich über Ihre Anmeldung und Ihr Interesse.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.yogaundachtsamkeit.de und yogaundachtsamkeit@posteo.de