

## VertrauZeit für Frauen mit Kinderwunsch: Ebne den Weg zur achtsamen Empfängnis!

In diesem 2-tägigen Seminar geht es darum, Energie zu tanken für die Kinderwunschzeit. Körper und Geist werden gestärkt und auf die Empfängnis vorbereitet. Es werden einfache Methoden vermittelt, die zu Hause weiter geübt werden können und so zur optimalen körperlichen Vorbereitung für die Empfängnis führen und dem Geist eine gesunde Gelassenheit verschaffen.

Fertility Yoga und die Fruchtbarkeitsmassage nach Birgit Zart<sup>©</sup> reduzieren dein Stresslevel im Kinderwunsch, erhöhen den Blutfluss und die Energie in deinem Bauchraum und bereiten ihn optimal auf die Empfängnis vor. Sie wirken wohltuend und regulierend auf dein Hormonsystem. Theoretisches Wissen und Tipps zu einer auf die Empfängnis abgestimmten Ernährung bringen dich deinem Körper näher. Dein Geist wird durch Fertility Yoga zur Ruhe gebracht und durch geführte Meditationen und einfache Tricks für eine dauerhaft positive Einstellung in deiner Kinderwunschzeit unterstützt. Du kommst in tiefen Kontakt mit dir und deiner Fruchtbarkeit.

Ausreichend Ruhezeiten geben Raum zur Integration des Erlebten. Möglichkeiten zum Austausch gehören ebenso zum Seminarablauf.

Wir werden in einem wohlwollenden Austausch miteinander

- Gemeinschaft erleben
- gut für uns sorgen
- und das Thema Kinderwunsch wieder positiv belegen

### **Termine und Kosten:**

Samstag, den 12. Juni (Beginn 14h)

bis Sonntag, den 13. Juni 2021 (Ende 16:00h)

140-165€ Seminarkosten (*nach Selbsteinschätzung*)

plus 45€ Tagungspauschale (inklusive 3 Mahlzeiten, Getränke und Pausenverpflegung)

### **Unterbringung (*Selbstorganisation*):**

In Pension/Hotel in der Umgebung

oder vor Ort im Yoga Huus (GästeZimmer, Schlafsaal, Wohnwagen, Zeltwiese)

## **Ablauf der VertrauZeit:**

### **Samstag:**

- Ab 14h Ankommen im Yoga Huus; 14:30h gemeinsamer Beginn der VertrauZeit; Vorstellung der Leiterinnen und Seminarablauf
- Vorstellung der Teilnehmerinnen mit integrierter Gruppenübung
- angeleitete Meditation und Fertility Yoga Teil 1
- der weibliche Körper im Kinderwunsch
- gemeinsames Abendessen
- Feuerritual (Emotionen im Kinderwunsch)

Ende ca. 20:30h

### **Sonntag:**

- Start in den Tag mit einfachen Körperübungen und gemeinsamen Frühstück
- Anleitung und gegenseitige Fruchtbarkeitsmassage nach Birgit Zart<sup>©</sup>
- Reflektion des Erlebten und gemeinsames Mittagessen
- angeleitete Meditation und Fertility Yoga Teil 2
- Abschlussritual

Ende 16:00h

Die Seminarleiterinnen behalten sich vor, den Seminarinhalt und -ablauf bei Bedarf an die gegebene Situation anzupassen.



**Janina Bäder** beendete 2015 ihre Karriere als international erfolgreiche Unternehmensberaterin und lebt seitdem selbst bestimmt ihre Vision. Seit 2012 unterrichtet sie aus Freude Kundalini Yoga, seit 2019 in ihrem Yoga Huus in ihrer Wunschheimat Hatten.

Janina ist u.a. Systemischer Coach (ISTG, Heidelberg) und Sat Nam Rasayan Practitioner. Neben ihrer 4 jährigen Kundalini Yogalehrer Ausbildung (Level I und II) verfügt sie über eine abgeschlossene Ausbildung in Schwangeren Yoga (Gurmukh, Los Angeles) und Rückbildungsyoga für Mütter mit Babys (Yoga Vidya, Allgäu).

Janina bietet Yogareisen in Kombination mit Segeln und Yoga in der Wüste an. Derzeit befindet sie sich in Ausbildung zur Sterbeamme nach Claudia Cardinal und auch zur Doula.



**Meike Brinkmann** beendete 2015 nach 12 Jahren ihre Karriere als erfolgreiche Führungskraft in einem global agierenden Wirtschaftsunternehmen. Motiviert durch ihre eigene Kinderwunschreise absolviert sie seit 2012 verschiedene Ausbildungen in der alternativen Fruchtbarkeitsbehandlung, u.a. ist sie ausgebildet in der Durchführung der Fruchtbarkeitsmassage (Birgit Zart, Simon Finck, Berlin und Darmstadt), Vinyasa Yogalehrerin, Prä- und Postnatal Yogalehrerin (Lord Vishnus Couch, Köln) sowie Fertility Yogalehrerin (Bliss Baby Yoga, Australien). Seit 2016 begleitet sie in eigener Praxis in Köln Kinderwunschfrauen und Schwangere mit Massagen

und Yoga auf ihren individuellen Wegen zum Mutter sein. Meike ist Mama von 2 kleinen Söhnen.