

# Kinderwunsch Yoga

Sunshine Yoga® ist eine sanfte Möglichkeit, ganzheitlich entspannter, stabiler und flexibler zu werden. Während Atem- und Achtsamkeitsübungen Gelassenheit und Zuversicht für Kopf und Herz bringen, gibt es zudem eine Vielzahl an Körperübungen, die ausgleichend auf das Hormon- und Nervensystem wirken. In diesem Online-Kurs schenken wir jenen Übungen besondere Aufmerksamkeit, die eine gezielte Unterstützung bei Kinderwunsch bieten.

Stephanie Doms ist ausgebildete Yoga- und Mentaltrainerin sowie Autorin u.a. des Buches „Das Mama-Gleichgewicht“. Ein zentraler Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf der körperlichen, mentalen und emotionalen Begleitung von (werdenden) Müttern und Frauen mit Kinderwunsch. Als 2-fach-Mama weiß sie um die vielfältigen Empfindungen, die mit Schwangerschaft, (Fehl-)Geburt und Familien-Alltag verbunden sind.

In Zusammenarbeit mit



Zentrum für  
Kinderwunsch

  
Stephanie  
Doms



**Beginn:** Mittwoch, 13. 4. 2022  
**Dauer:** 8 Einheiten à 60 Minuten  
**Ablauf:** Die Live-Einheiten finden immer mittwochs von 17.15–18.15 Uhr via Zoom statt. Zudem erhalten alle Angemeldeten die Stunden als Videoaufzeichnung, sodass zeitlich flexibel geübt und jede Einheit beliebig oft wiederholt werden kann.

**Preis:** € 86,- bei Early-Bird-Anmeldung bis 1. April; anschließend € 96,-

**Anmeldung:** [www.stephaniedoms.com/termine](http://www.stephaniedoms.com/termine)

ONLINE VIA  
ZOOM