



# MAMA-TO-BE-Wohlfühltag

18. Februar 2023

oder

01. Juni 2023



Schwangerschaft ist der erste von vielen Schritten in ein neues Leben, nicht nur von dem kleinen Menschen, der heranwächst, auch das Leben der Frau wird neu – sie wird Mutter und alles wird anders.

Schwangerschaft ist immer eine Zeit der

Veränderung, der Freude aber auch der Sorgen und Ängste.

An diesem Wohlfühl-Tag erfährst du am Vormittag viel praktisches Ayurveda-Wissen, Tipps und Tricks für die Schwangerschaft, das Wochenbett und die Zeit danach, isst ein gesundes, vegetarisch-ayurvedisches Mittagessen und wirst am Nachmittag mit einer ayurvedischen Schwangerenmassage verwöhnt.

Die ayurvedische Schwangerenmassage von Frau zu Frau ist wunderbar entspannend, nährend und wohltuend. Alle unsere

Schwangerenmasseurinnen sind selbst Mütter und wissen von den Freuden und Leiden dieser Lebensphase.

### **Wann**

18. Februar 2023 (Beginn: 10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr)

oder

01. Juni 2023 (Beginn: 10.00 Uhr bis ca. 17.30 Uhr)

### **Kosten**

€ 160,00 für Mitglieder / € 175,00 für Nichtmitglieder

Tee, Snacks und Skript sind im Preis inkludiert.

Abendessen: € 10,00 (wir bitten um Voranmeldung)

TeilnehmerInnenhöchstzahl: 10 Personen



**Anmeldung:** ausschließlich per Email

### **Programm**

9.30 Ankommen

10.00 Vortrag mit genug Zeit für Fragen

12.30 Mittagessen

Ab 14.30 Schwangerenmassage

15.30 Jause

17.30 optional Abendessen auf Wunsch (Voranmeldung, Aufpreis von € 10,00)



Bilder: Ayurveda Verein Nexenhof; | Text&Gestaltung: Leona Mörth-Nicola & Gabriele Bodei  
Änderungen vorbehalten

A-2041 Grund 100 | +43 (0) 2951-2813  
| [nexenhof@ayurveda-verein.at](mailto:nexenhof@ayurveda-verein.at) | [www.ayurveda-verein.at](http://www.ayurveda-verein.at)