

SCHWANGERENYOGA

APRIL-DEZEMBER 2024

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Phase im Leben. Gerade in diese Zeit kann dir Yoga ein wertvoller Begleiter sein.

Auszeit für dich und dein Kind!

Komm mit Yoga entspannt, gelassen und bewusst durch die Schwangerschaft. Achtsame Körperübungen aus dem Kundalini-Yoga, bewusstes Atmen und Meditation stärken den Körper und entwickeln das Vertrauen in die eigene Kraft. Sie helfen dir, dich zu entspannen, aufkommende Ängste loszulassen und dich auf ein positives Geburtserlebnis vorzubereiten.

Für jede Schwangere ab der 12 SSW geeignet.

5x1,5 Std. Kosten 100€.

Kurs:	Schwangerenyoga
Datum:	Di. 9.00 - 10.30 Uhr
<input type="checkbox"/>	SY-A1 26.03.24 - 23.04.24
<input type="checkbox"/>	SY-A2 04.06.24 - 02.07.24
<input type="checkbox"/>	SY-A3 10.09.24 - 08.10.24
<input type="checkbox"/>	SY-A4 05.11.24 - 03.12.24
Leitung:	Sabina Mura Hebamme sabina.mura@gmx.de