

VORTEILE VON YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

- STÄRKUNG DER RÜCKENMUSKELN
- FLEXIBILITÄT DES BECKENS
- HERZENS VERBINDUNG ZUM BABY AUFBAUEN UND BINDUNG STÄRKEN
- RICHTIGES ATMEN
- VITALISIERUNG DES KÖRPERS
- STÄRKUNG DES MENTALEN GLEICHGEWICHTS
- SOZIALE KONTAKTE ZU ANDEREN MÜTTERN KNÜPFEN

WEITERE INFOS

- DIESER KURS IST FÜR ALLE SCHWANGEREN UND ES SIND KEINE YOGAKENNTNISSE NÖTIG
- BITTE KLÄRE VORAB MIT DEINEM ARZT / ÄRZTIN AB OB SANFTES HATHA YOGA FÜR DICH GEEIGNET IST (BESONDERS BEI BANDSCHEIBENVORFALL ODER FEHLGEBURTEN)
- DU BENÖTIGST BEQUEME KLEIDUNG

INFOS & ANMELDUNG

BEGINN

AB 25. SEPTEMBER,
SAMSTAG 10.30 UHR-12.00 UHR
EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH

KOSTEN

10 ER KARTE A 90 MIN. 145€
SCHNUPPERSTUNDE 15€

ORT

JUNIORKREISEL E.V.
KIRCHBERGSTRASSE 17 A 86157 AUGSBURG

ANMELDUNG

Bei Fragen und weitem Infos schreibt mir eine Mail oder Telefon

te.ora.yoga@gmx.de **0176 60897207**



Yoga & Schwanger



LIEBE IST NUR EIN WORT, BIS JEMAND KOMMT UND IHM EINE BEDEUTUNG GIBT

YOGA & SCHWANGER

DIESER KURS IST FÜR ALLE WERDEN MÜTTER DIE SICH AUS DEM ALLTAG EINE AUSZEIT NEHMEN MÖCHTEN.

HIER KANNST DU DICH GANZ INTENSIV UND BEWUßT MIT DEINEM BABY VERBINDEN UND KONTAKT AUFNEHMEN

DURCH KRÄFTIGENDE ASANAS UND ATEMTECHNIKEN AUS DEM HATHA YOGA WERDE ICH DIR VIEL INPUT GEBEN WIE DU DICH UND DEINEN KÖRPER OPTIMAL FÜR DIE BEVORSTEHENDE GEBURT VORBEREITEN KANNST.

BESONDERS ABER MÖCHTE ICH DIR DURCH MEDITATION UND AFFIRMATIONEN EINEN WEG AUFZEIGEN UM DEINEN GEIST UND DEINE GEDANKEN ZUR RUHE ZU BRINGEN.



„ICH ATME EIN. UND KOMME ZUR RUHE. ICH ATME AUS UND LÄCHLE. HEIMGEKEHRT IN DAS JETZT WIRD DIESER MOMENT EIN WUNDER.“

THÍCH NHÁT HANH

ANKOMMEN ENTSPANNEN

DAS BESONDERE, AM ENDE JEDER STUNDE WIRST DU MIT EINER TEEZEREMONIE VERWÖHNT.

WIR VERBINDEN UNS GANZ BEWUSST MIT DEM BABY UND ÜBEN POSITIVE AFFIRMATIONEN FÜR DIE GEBURT ZU MANIFESTIEREN.

ICH FREUE MICH AUF EUCH -

