

PRE-NATAL: YOGA FÜR SCHWANGERE

Ab April montags 17:30 - 18:45 Uhr



Kursleiterin: Christina Werner, Yoga-Lehrerin
– Anmeldung erforderlich –
Tel.: 0171/46 68 822, info@mariuca-yoga.de

Schwangerschaft: Eine Zeit der großen Veränderungen nicht nur für die Seele sondern auch für den Körper. Es wird noch wichtiger, den Körper zu dehnen und die Muskeln zu stärken. Deine Ausdauer wird trainiert – denn wenn die Geburt wie ein Marathon ist, brauchst du viel Kraft und einen langen Atem. Spezielle Körper- und Atemübungen geben dir die benötigte Kraft und viel positive Energie, damit du die Herausforderungen der Schwangerschaft und Geburt mit Zuversicht und Gelassenheit meistern kannst. Gleichzeitig lernst du entspannt loszulassen und dich einzulassen auf diese besondere Zeit. Schenke dir und deinem Baby Aufmerksamkeit und stärke dich! Wenn du dich in deinem Körper wohl fühlst und lernst die Veränderungen zu genießen – dann geht es deinem Baby auch gut!



Hebammenpraxis im Rosengarten/Sigrid Peek, Hebamme
Kirchenstr. 9 • 21224 Rosengarten/Nenndorf
Tel.: (04108)41 76 64 • Fax: (04108)41 76 65
E-Mail: hebammenpraxis@ymail.com • Homepage: www.hebammenpraxis-rosengarten.de