

Mamasté

Yoga für Schwangere



☼
Schwangerschaft - eine Zeit großer
Veränderungen! Yoga kann dir
helfen, dich voll und ganz auf diese
Reise einzulassen: körperlich,
geistig und emotional.
Mit einer regelmäßigen sanften
Yogapraxis kannst du dich während
der Schwangerschaft fit und
beweglich halten und sogar
typische

Schwangerschaftsbeschwerden wie
Rückenschmerzen, Müdigkeit und
Wasseransammlungen lindern und
vorbeugen. Angeleitete bewusste
Atmung und Atemübungen
beruhigen die Gedanken und
Emotionen, sodass auch dein
Körper ganz loslassen und
entspannen kann. Das tut auch
deinem Baby gut!

Meditationsübungen und
Traumreisen helfen dir in
Verbindung mit deinem Kind und
deiner inneren Kraft zu treten.



Termine und Preise:

Kursblock vom **29.10.18** - **17.12.18**

Kurs 1: Montags, 18:30 - 19:30 Uhr

Kurs 2: Montags, 19:40 - 20:40 Uhr

Preis für gesamten Kursblock: **96 €**



Kursblock vom **07.01.19** - **25.02.19**

Kurs 1: Montags, 18:30 - 19:30 Uhr

Kurs 2: Montags, 19:40 - 20:40 Uhr

Preis für gesamten Kursblock: **96 €**



**Einstieg in die Kurse ist jederzeit
möglich.**

Ich freue mich, dich auf deinem
Weg begleiten zu dürfen!

Maxi Bohnert,
zertifizierte Yogalehrerin und
Psychologin (M. Sc.)



Anmeldung und Infos unter:
E maxi@praxishandinhand.com
M 0173-7195579
W www.praxishandinhand.com