

Yoga für Schwangere



©

Yoga in der Schwangerschaft ist die ideale Begleitung um Dein Wohlbefinden zu steigern. Durch ausgewählte Körperübungen (Asanas) und Bewegungen werden typische Symptome wie Rückenschmerzen, Sodbrennen, anhaltende Müdigkeit und andere Begleiterscheinungen in der Schwangerschaft gemindert. Du lernst, Deine Atmung besser wahrzunehmen und lenkst Deine Aufmerksamkeit nach Innen.

Schenke Dir, Deinem Körper und Deinem (Baby)-Bauch Yogazeit.

KURSLEITERIN: Claudia zertifizierte Yogalehrerin

TERMIN: ab April 2017, dienstags 16.30 Uhr

ORT: Hönow Str. 67, 12623 Berlin, 2. OG
(Nähe S Bhf. Mahlsdorf)

GEBÜHR: Kurs 10 Termine = 110 € Dauer 75 min

ANMELDUNG: Tel. 0173- 21 94 500 oder claudia-yoga@gmx.de



Adresse und Anfahrtsweg auf der Rückseite

Yoga zur Rückbildung mit oder ohne Baby



Yoga zur Rückbildung gibt Dir als Mama - gerne mit Deinem Baby - die Möglichkeit, in einer lockeren Atmosphäre neue Energie für den Alltag zu sammeln und gleichzeitig die Zeit zu genießen. Gezieltes Bauch-, Beckenboden- sowie Rückentraining in fließenden Bewegungen verhelfen nach der Geburt und dem Wochenbett das körperliche und geistige Wohlbefinden zu stärken und zu stabilisieren.

Finde so in Deinem Tempo zu Deiner Balance.

Mit und ohne Erfahrung - alle Mamis sind willkommen.

KURSLEITERIN: Claudia zertifizierte Yogalehrerin

TERMIN: ab April 2017, dienstags 15 Uhr

ORT: Hönow Str. 67, 12623 Berlin, 2. OG
(Nähe S Bhf. Mahlsdorf)

GEBÜHR: Kurs 10 Termine = 110 € Dauer 75 min

ANMELDUNG: Tel. 0173- 21 94 500 oder claudia-yoga@gmx.de

Adresse und Anfahrtsweg auf der Rückseite