

Yoga für Schwangere

Mittwochs 15:30 – 17:00 Uhr (über Zoom)



www.de.freepik.com

Yoga fördert den bewussten Kontakt mit dem eigenen Körper und dem heranwachsenden Baby. Sanfte Yogahaltungen, Atem- und Dehnübungen kräftigen den Körper, lösen Verspannungen und Schwangerschaftsbeschwerden und bereiten dich optimal auf die Geburt vor. Daneben gibt es Raum für Fragen und den Austausch mit anderen werdenden Mamas.

Beginn 10.02.2021, dein Einstieg ist danach jederzeit möglich.
10 Kurse mit je 90 min = 125 EUR

Gern nehmen wir deinen **AOK-Gutschein** entgegen oder stellen dir eine **Teilnahmebescheinigung** für die Abrechnung mit deiner Krankenkasse aus.

Weitere Infos unter: www.atelier-kirschbluete.de

Anmeldung: yoga@atelier-kirschbluete.de