

# 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](http://www.atelier-kirschbluete.de)

Anmeldung: [yoga@atelier-kirschbluete.de](mailto:yoga@atelier-kirschbluete.de)