



friedrich31

.YOGA

YOGA FÜR

SCHWANGERE

YOGA IM ♥ VON ERLANGEN

YOGA FÜR SCHWANGERE.

Yoga ist eine optimale Geburtsvorbereitung für Körper, Geist und Seele. Yoga gibt dir die Möglichkeit, in einem geschützten und achtsamen Raum zur Ruhe zu kommen und so deinen sich verändernden Körper zu spüren und wertzuschätzen.

Durch Yoga in der Schwangerschaft kannst du eine gute Verbindung zu deinem Kind herstellen und deinen Körper für diese intensive und besondere Zeit kräftigen. Darüber hinaus können viele Schwangerschaftsbeschwerden gelindert werden.

Eine natürliche Geburt wird durch Entspannung, Atmung, Körperbewusstsein, Dehnung und Kräftigung unterstützt. So kannst du deine Schwangerschaft genießen!

Dieser Kurs richtet sich an alle Schwangeren (Yogaerfahrene und -neulinge) und kann bis zum Ende der Schwangerschaft besucht werden.

Ort:

Im Yogastudio *friedrich31* · Friedrichstr. 31 · 91054 Erlangen

Termin:

Mittwoch 17:30 - 19:00 Uhr

aktuelle Kursdaten: www.friedrich31.yoga

Mitbringen:

bequeme Kleidung (Yogamatten & Hilfsmittel sind vor Ort)

Preis:

8 Einheiten à 90 Minuten: 120 €

Der Kurs kann von deiner Krankenkasse bezuschusst werden!

Trainerin:



Nora Gabert

zertifizierte Yogalehrerin (BYV)

Erzieherin, Studium Soziale Arbeit & Mama

Anmeldung & Infos:

www.friedrich31.yoga · info@friedrich31.yoga



friedrich31

.YOGA