



Yoga für Schwangere

**Mittwochs,
13.03. - 17.04.2024
16.00 - 17.15 Uhr
6 x 75 Minuten
95 Euro**

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit, ein kleines Wunder wächst in dir heran und wird dich ebenso wachsen lassen. Als werdende Mama gehst du durch verschiedene Phasen der Transformation, da ist es wichtig, dass du dir Zeit für dich nimmst und dir und deinem Baby Gutes tust.

Yoga ist ein wertvoller Begleiter durch die Schwangerschaft, der dich körperlich, geistig und emotional unterstützen kann. Yoga ermöglicht eine intensive Verbindung zwischen dir und deinem Baby, schenkt dir Kraft, macht dich fit, bereitet dich auf die Geburt vor und kann Schwangerschaftsbeschwerden wie bspw. Müdigkeit, Rückenschmerzen oder Wassereinlagerungen reduzieren und vorbeugen.

Yoga ist sozusagen eine Liebeserklärung an Dich selbst.

Hast du Fragen zum Kurs oder möchtest dir einen Platz sichern? Dann melde dich gern bei uns:

KörperKonzept GmbH & Co.KG
Neue Mitte 8
35415 Pohlheim
info@koerperkonzept.de
Tel. 06403 97 97 842

 **KörperKonzept**
Therapie & Training