



YOGAKURS für SCHWANGERE

DIENSTAG 10.00 – 11.15 Uhr

9.4. bis 18.6.2024, 10 Termine, 150 €

Was dich erwartet

Yoga ist der ideale sportliche und meditative Begleiter, um deinen Körper und deine mentale Gesundheit in der Schwangerschaft zu stärken. Durch sanfte Yogaübungen kannst du deinen sich verändernden Körper kennenlernen, bleibst fit und beweglich und beugst typischen Schwangerschaftsbeschwerden vor. Atemübungen bereiten dich auf die Geburt vor und stimmen dich auf die schönste Anstrengung der Welt ein. Die Yogastunden sind für Schwangere mit und ohne Yogaerfahrung ab dem zweiten Trimester geeignet. Der Kurs ist zertifiziert und wird von gesetzlichen Krankenkassen im Sinne der Gesundheitsprävention bezuschusst

KONTAKT & ANMELDUNG

Claudia Zimmermann

Tel. 0176-78478402

www.yoga-freiraum-konstanz.de

