







# MAMASTÉ YOGA FÜR SCHWANGERE WORKSHOP

## POSITIVE GEBURTSPREPARATION DURCH YOGA

Yoga in der Schwangerschaft bringt Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht. Durch Yoga, Meditation, Atemübungen und Achtsamkeitstraining bekommst du Raum, deine Schwangerschaft selbstbestimmt zu erleben und zu genießen. Yoga schafft eine starke Verbindung zu dir und deinem Baby / deinen Baby's, es hält dich fit, kann Schwangerschaftsbeschwerden Vorbeugen oder reduzieren und bereitet dich auf die Geburt vor. Alles, was dir in der Schwangerschaft gut tut, wirkt sich somit zeitgleich positiv auf euch zusammen aus.

Ich lade dich ein zu:

-  Sanften Körperübungen zu thematischen Schwerpunkten in Form einer 90 Min. Pränatal-Yogaeinheit
-  Geburtspreparierenden Atemübungen
-  Entspannung durch eine inspirierende und zugleich stärkende Meditation
-  Eine kunsttherapeutische Einheit

Der Workshop kann dein Selbstvertrauen, deine Kraft und dein Durchhaltevermögen fördern und dir Ruhe, Gelassenheit, Zuversicht und Stärke mit auf deinen Weg geben.

**Samstag 17.12.2022**

**13.00 bis 17.00Uhr**

**Kursbeitrag 60€**

Workshopleitung: Joanna Schmidt

Anmeldung unter:

Kursraum Netzwerk Gesundheit Wittgenstein

Am Hinterstöppel 4 – 57319 Bad Berleburg

[kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de](mailto:kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de)

Telefon 0151 - 25712310

