



YOGA FÜR SCHWANGERE WORKSHOP

POSITIVE GEBURTSVORBEREITUNG 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
-  Geburtsvorbereitenden 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 01.Juni 2024

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

Telefon 0151 - 25712310

