



Yoga für Sie und Ihr Baby

Mit Yogapraxis entspannt der Schwangerschaft begegnen:

- Gelassenheit und Ruhe entwickeln
- Schwangerschaftsbeschwerden lindern
- Wohlbefinden und Beweglichkeit erhalten
- Stress und Ängsten entgegen wirken
- Sich trotz Babybauch leicht fühlen
- Vertrauen im Hinblick auf die Geburt entwickeln
- Den Atem als Geburtshelfer kennenlernen
- Die Schwangerschaft bewusst genießen
- Die Beziehung zum Baby vertiefen

Wo: Hebammen & Naturheilpraxis „Mamili“,
Kleinottweilerstr. 86, 66450 Bexbach

Wann: Dienstag, 17:00- 18:00 Uhr

Anmeldung und Info zum Kurs bei Ute Förste

Mail: ute_foerste@t-online.de

Mobil: 0179 7489727

Teilnahmebedingungen

- Die Teilnahme am Schwangerschaftsyoga beginnt ab der 14. Schwangerschaftswoche.
- Die Teilnahme bei Trainerin, Ute Förste erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.
- Ein Trainingsblock umfasst 8 Trainingseinheiten, die innerhalb von 10 zusammenhängenden Kalenderwochen geltend gemacht werden müssen.
- Die Kosten des 8er Blocks betragen 96 €.

Der 1. Trainingsblock beginnt am 04.02.2025!