



Praxis für bewusstes Sein

ॐ Hatha Yoga in der Schwangerschaft ॐ

Hatha Yoga fördert ganzheitliches Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Die Veränderungen des Körpers in der Schwangerschaft werden durch sanfte Asanas (Übungen) zur Stärkung des Rückens und des Beckenbodens unterstützt. Atemübungen und Tiefenentspannung helfen Dir, bei Dir zu bleiben und Dich auf die kommenden Veränderungen vorzubereiten. Die Asanas werden dem Fortschritt der Schwangerschaft angepasst. In dieser Stunde tust Du etwas Gutes für Dich und somit auch für Dein Baby!

Kursdauer: 10 Einheiten à 90 min, Wert: 130 €, Einstieg jederzeit möglich

Mitzubringen: Gymnastik- oder Yogamatte, Sitzkissen und Decke

Anmeldung: 05522-23892 oder info@praxis-fuer-bewusstes-sein.at

Leitung: Silke Kromer, zert. Hatha Yoga-Lehrerin nach Sivananda