

## **Schwangeren-Yoga**

### **Energie und Wohlbefinden mit Yoga**

**Mi 17.01.2024, 10.00 - 11.30 Uhr**

**Ort:**

Perlesreut, Perlesreut Herz-Räume

In dieser besonderen Zeit der Schwangerschaft möchte ich Dich gerne mit dem ganzheitlichen Yoga begleiten (ab der 13. SSW). Yoga in der Schwangerschaft kann einen positiven Einfluss nehmen auf die Schwangerschaft und auf die Geburt. Über Yoga schulen wir die Wahrnehmung auf den Körper und auf das Baby. Mit Atemübungen und sanften Bewegungen bereiten wir den Körper vor für die Geburt. Entspannung und Meditation beruhigen das Nervensystem und entspannt den Körper. Yoga hilft, die Herausforderung der Schwangerschaft auf allen Ebenen anzunehmen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Dauer 8 x 90 Min. (Bist Du bereits näher am Geburtstermin, sind nach Absprache auch weniger Einheiten möglich.)

Referent/in:

Manuela Pinker

**Mitveranstalter:**

KEB, Naturheilpraxis Pinker, Informierte Eltern

**Referentin:**

Manuela Pinker

**Kosten:**

120,00 Euro