



yoga für dich.

# „Yoga für Schwangere“

## Neuer Yoga Kurs ab 07.10.2015

Yoga bietet ein ganzheitliches System mit Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken.

Gerade in der spannenden Zeit der Schwangerschaft, kann Yoga Dir Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit schenken. Zudem wird das Vertrauen in den eigenen Körper gestärkt, welches die Geburtsvorbereitung zusätzlich unterstützt.

Die Teilnahme am Yoga Kurs ist ab der 16. Schwangerschaftswoche möglich.

### Yoga Kurs:

Mittwoch, **07.10.2015** (8 Einheiten)

17.00 bis 18.15 Uhr

Ort: Hebammen Höchberg, Hauptstraße 105

Kosten: 88,00 €

Anmeldung unter:

Tel.: 0179/ 519 45 52

[yoga@sandzwischenzehen.de](mailto:yoga@sandzwischenzehen.de)

Wir freuen uns auf Dich

