

Anmeldung und Info Yoga für Schwangere

Valentina Frühauf

In der Dickete 7

58454 Witten

Tel.: 01797557155

Valentina.fruehauf@web.de

<http://einfach-yoga.jimdo.com/> oder <http://www.hebammenwerk-gruener-weg.de/kurse-veranstaltungen/schwangeren-yoga-morgens/>



"Wohlbefinden für Dich und dein Baby"

Yoga begleitet Dich durch aufregende neun Monate. Die Schwangerschaft ist im Leben einer jeden Frau ein einzigartiges, wundervolles und zugleich auch wundersames Erlebnis. In dieser Zeit bist du physisch und kannst du sogar als Yoga-Einsteigerin schnell von den positiven Auswirkungen auf Körper und Seele profitieren. Du lernst sanften Atem Meditationsübungen speziell für werdende Mütter, die auch schwangerschaftstypische Beschwerden lindern. Die Asanas (Körperhaltungen) zur Stabilisierung des Beckenboden und Gebutsvorbereitung machen Dich fit für das große Ereignis. Yoga soll dir helfen: - dein körperliches Wohlbefinden zu steigern, - Verspannungen lösen, - Innere Stabilität aufbauen, - Aufmerksamkeit zu dir selber aufbauen, - Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Die Yogastunden sind nach folgendem Schema aufgebaut, Pranayama (Atemübungen), dazu gehört auch das Tönen von Vokalen, Asanas (Körperhaltungen) sow (Entspannung).

Anmeldung:

Name: _____

Vorname: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Woche: _____

Krankenkasse: _____

Datum, Unterschrift

Termine:

Einstieg jeder Zeit möglich.

Montags 09:15 - 10:15 Uhr

10er Karte 110 Euro gültig 12 Wochen

5 er Karte 65 Euro gültig 6 Wochen

**Ort: Grüner Weg 14
45549 Sprockhövel**

Kleingedrucktes

Deine Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Nach Kursbeendigung werden deine Daten gelöscht. Bitte bring dir eine 1l Flasche Wasser mit und eine Decke. Yoga wird Barfuß praktiziert.

Bankverbindung: Spardabank West e.g. BIC GENODED1SPE, DE 91 3606 0591 0000 603821
oder Paypal Freunde Option Valentina.fruehauf@web.de