

## Yoga in der Schwangerschaft



**25. April 2022 – 20. Juni 2022**  
**montags 18:00 Uhr – 19:15 Uhr**

Die Praxis des Yoga ist bestens geeignet, die körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft positiv zu begleiten - ihnen liebevoll und achtsam zu begegnen. Die Yoga Übungen sind speziell auf die Schwangerschaft abgestimmt und werden so variiert, dass sie deinen Körper während der Schwangerschaft stärken und sanfte Bewegungen dir dabei helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen und deine Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. Das bewusste Erleben von Körper und Atem führt dich zu tiefer Ruhe und Entspannung.

Der Präsenzkurs im Bewegungsraum der Kath. Kindertagesstätte St. Ursula in Melle-Wellingholzhausen wird gleichzeitig online mit Zoom übertragen. Wenn du Interesse hast, dann melde dich unverbindlich bei mir. Sollte es nur möglich sein, online zu üben, kannst du selbstverständlich von deiner Anmeldung wieder zurücktreten, wenn das für dich nicht in Frage kommt. Im Bewegungsraum können max. 10 Teilnehmerinnen teilnehmen.

*Der Kurs ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.*

**Kursgebühr: 80 Euro inkl. gesetzlicher USt. (8 x 75 Minuten)**



**Viniyoga Melle**  
**Alexandra Grage**  
*Yogalehrerin & Mitglied im BDY*

**[a.grage@osnanet.de](mailto:a.grage@osnanet.de)**  
**Telefon 0151-20137131**  
weitere Infos und Anmeldung unter  
**[www.viniyoga-melle.de](http://www.viniyoga-melle.de)**