

Yoga in der Schwangerschaft



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 Yogakurs findet im Bewegungsraum der Kath. Kindertagesstätte St. Ursula in Melle-Wellingholzhausen statt. Wenn du Interesse hast, dann melde dich unverbindlich bei mir. Es können max. 11 Teilnehmerinnen teilnehmen.

Der Kurs ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.

Kursgebühr: 88 Euro inkl. gesetzlicher USt. (8 x 75 Minuten)

*Der Kurs ist als **Präventionskurs nach § 20 SGB V zertifiziert** und (bei regelmäßiger Teilnahme) **erstattungsfähig** durch die gesetzlichen Krankenkassen.*



Viniyoga Melle
Alexandra Grage
Yogalehrerin BDY/EYU

a.grage@osnanet.de
Telefon 0151-20137131
weitere Infos und Anmeldung unter
www.viniyoga-melle.de