

Sarah Kindermann

Yoga für Schwangere

im Stiftsgut Keysermühle



YOGA ist eine wunderbare Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele auf die vielfältigen Veränderungen während der Schwangerschaft und auf das große Ereignis Geburt vorzubereiten. Yoga-Asanas (Körperhaltungen), Yoga-Flows (Bewegungsabläufe), Pranayama (Atemübungen), Meditation und Entspannungstechniken spenden Energie, Kraft und Balance sowie die nötige Ruhe und Gelassenheit auf dem Weg zur Mutterschaft. Der Einstieg in den Kurs ist in jedem Stadium der Schwangerschaft möglich.

Kurszeiten:

Donnerstags, 7. März - 18. Juli 2019

18.30-19.45 Uhr, 8 Termine, 75 Euro

Weitere Informationen und Kontakt:

www.yogakindermann.de