



### **Yoga in der Schwangerschaft**

steigert Dein Wohlbefinden und hilft Dir zuversichtlich auf Deine Schwangerschaft zu blicken. Schwangerschaftsbedingte Beschwerden können gelindert werden. Verschiedene Atemtechniken bereiten Dich zugleich aktiv auf die Entbindung vor.

*(OHNE YOGA VORKENNTNISSE WIRD EMPFOHLEN ERST AB DER 13. WOCHEN ZU BEGINNEN)*

**Kursbeginn: Montag 03.02.2020,**

**19.30 Uhr,**

**10 mal, à 60 Minuten**

**Kurskosten: 110,- Euro**

### **Yoga nach der Schwangerschaft**

**(mit Baby, bis das Baby anfängt zu krabbeln!!!)**

Hilft Dir nach der Schwangerschaft wieder fit zu werden. Deinen Beckenboden und die Bauchmuskeln zu stärken und Verspannungen in Schulter-u. Nackenbereich zu lösen. Ausserdem erlernst Du Atemübungen die Dir Kraft und Energie bringen, Deinen anspruchsvollen Alltag zu meistern.

*(MIT DEM KURS KANN CA. 12 WOCHEN NACH ENTBINDUNG BEGONNEN WERDEN)*

**Kursbeginn: Dienstag 04.02.2020,**

**10.00 Uhr,**

**10 mal, à 70 Minuten.**

**Kurskosten: 120,- Euro**

***Du benötigst: bequeme Kleidung an und etwas zum Trinken.***

***Bitte 10 Minuten vor Kursbeginn anwesend sein.***

**In der Hebammenpraxis Pforzheim, Westliche Karl-Friedrich Str. 132  
75175 Pforzheim.**

Für Anmeldungen und Fragen: **Patricia Kessler Yogalehrerin BYV/AYA**  
**0170 / 534 75 42,**  
per Mail an **happyyoga276@gmail.com**