

## Yoga für Schwangere

Schwangerschaft ist eine besondere Phase im Leben einer Frau. Yoga ist eine wunderbare Bereicherung für diese Zeit. Er bietet viele Möglichkeiten, den sich ständig verändernden Voraussetzungen anzupassen und ein Gleichgewicht zu finden. Mit den Körper-, Atem- und Entspannungsübungen des Yoga sowie Meditation, können Sie lernen den Veränderungen, die die Schwangerschaft mit sich bringt, bewusster und gelassener zu begegnen.

Durch bewusstes Verbinden von Atmung und Bewegung und Einbeziehung des Beckenbodens wird der Körper und der Atem gestärkt und auf die Geburt vorbereitet.

Alle Übungen, die angeboten werden, sind für die ganze Zeit der Schwangerschaft geeignet.

**Anmeldung an:** Kerstin Schuck, ks@praxis-rundumskind.de

*Gruppe mit max. 8 Teilnehmerinnen. Tragen Sie bitte bequeme Kleidung.  
Nehmen Sie bitte zwei Stunden vor dem Yoga Kurs keine schweren Mahlzeiten zu sich.  
Dieser Kurs ist kein Ersatz für den Geburtsvorbereitungskurs, sondern eine Ergänzung.  
Matten, Kissen und Decken stehen in der Praxis zur Verfügung.*

### **Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung!**

Bitte vor Anmeldung nach freien Kurskapazitäten fragen.

Die Kursgebühren bitte innerhalb von fünf Werktagen nach schriftlicher Anmeldung auf u.g.

Konto überweisen, um Ihre Teilnahme sicherzustellen:

Kerstin Schuck DE52 7606 9559 0100 8257 19, (Betreff: YOGA [Kursnummer]) (z.B. YOGA KS3.21, siehe Internet)

Der Gebührenanspruch besteht auch dann, wenn Sie an der Teilnahme einzelner Stunden verhindert sind. Die Gebühr kann bei Abmeldung zurückerstattet werden, wenn der Platz anderweitig vergeben werden kann.