



YOGA für werdende Mütter

Entspannt durch die Schwangerschaft



Sanfte Übungen stärken den Körper; Verspannungen in Schultern, Nacken und Rücken werden gelöst; der Körper kann kraftvoller und beweglicher, Rückenschmerzen und andere Schwangerschaftsbeschwerden gelindert werden.

Im „Innehalten und Nachspüren“ wächst der vertrauensvolle Kontakt zum Kind und zum eigenen Körper. So kann auch das Vertrauen in die Geburt als schöpferische Kraft wachsen.

Elemente aus der Atemtherapie führen uns zu unserem Atem und unserem individuellen Rhythmus, der gerade während der Geburt großen Halt geben kann.

Diese Yoga-Reihe ist eine wundervolle Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs. Schwangerenyoga ist üblicherweise ab etwa **12./16. SSW bis „zur Geburt“** empfohlen, sofern keine ärztlichen Einwände bestehen. Es sind **keine Vorkenntnisse** erforderlich.

Termine: **Dienstag 18:00 – 19:15 Uhr**

Kurs 07-18-S: 24.07. – 28.08.2018

Kurs 09-18-S: 18.09. – 30.10.2018 (ohne 02.10./kein Unterricht!)

Kursort: **Studio 3Klang**, 91054 Erlangen - **Buckenhof**, Am Schwabachgrund 22 großzügig, lichtdurchflutet, EG/Parkett/Fußbodenheizung, Blick ins Grüne

Kursgebühr: **€ 78,00** (6x75 Min.)

Anmeldung erforderlich! Mindestteilnehmerzahl: 8 (max. 12)

Kontakt, Information & Anmeldung auch online unter **www.praxis-steinheimer.de**

Vertrauen Sie auf über 20 Jahre Yoga-Erfahrung und fundiertes medizinisches Hintergrundwissen!

Telefon 09131 926 4084 – Fax 09131 926 5091 – **www.praxis-steinheimer.de** - Praxis: 91054 Erlangen, Universitätsstr.16/2.OG/CasaVita