



YOGA in der Schwangerschaft

Raum für mich – Raum für uns



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 **15./16. SSW bis „zur Geburt“** empfohlen, sofern keine ärztlichen Einwände bestehen. Es sind **keine Vorkenntnisse** erforderlich.

Termine:

Mittwoch 18:00 – 19:15 Uhr

Kurs 06-14: 18.06. – 30.07.2014 (7 x 75 Min.) – bereits ausgebucht

Kurs 08-14: 06.08. – 24.09.2014 (6 x 75 Min.) – (OHNE 27.08./03.09.)

Dienstag 19:45 – 21:00 Uhr - flexibler Sommerkurs

Kurs 09-14: 12.08. – 14.10.2014 (26.08./02.09. KEIN UNTERRICHT)

Teilnahme 8x ab 12.08., 7x ab 19.08. oder 6x ab 09.09. möglich

Kursort:

Studio 3Klang, 91054 Erlangen - Buckenhof, Am Schwabachgrund 22
lichtdurchflutet, 150 m² im EG/Parkett/Fußbodenheizung, Blick ins Grüne

Kursgebühr: € 78,- (6 x 75 Min.) / € 91,- (7 x 75 Min.) / € 104,- (8 x 75 Min.)

Anmeldung erforderlich – Teilnehmerzahl begrenzt – Anzahl der gewünschten Termine bei Anmeldung vermerken bitte!

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

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

Telefon 09131 926 40 84–Mobil 0171 929 96 99–Fax 09131 926 50 91–www.praxis-steinheimer.de–Praxis: 91054 Erlangen, Neue Str.28