



**MIT YOGA
ENTSPANNT DURCH DIE
SCHWANGERSCHAFT**

Direkt am Bahnhof Stadelhofen

Mit Yoga entspannt durch die Schwangerschaft

Yoga ist das ideale Training, um sich während der Schwangerschaft fit zu halten und sich auf die Geburt vorzubereiten. Mit dieser Yoga-Lektion speziell für Schwangere kannst Du Dich entspannen und gleichzeitig Kraft tanken. Die Übungen sind darauf ausgerichtet, das Bewusstsein für den Beckenboden zu entwickeln und gleichzeitig den Rücken zu stärken. Leichte Atmen- und Meditationsübungen bewirken

Ruhe und Zuversicht. Durch das zur Ruhe kommen und die Vertiefung der Körperwahrnehmung baust Du eine Bindung zu Deinem Baby auf.

Der Kurs ist für alle Phasen der Schwangerschaft ab der 16-ten Woche und für Frauen mit und ohne Yoga-Erfahrung geeignet. Einstieg ist jederzeit möglich (mit Anmeldung).

UHRZEIT UND ORT

Montags, 19:30 – 20:30 Uhr

YogaNation, Seefeldstrasse 7a, Zürich

ABONNEMENTS

3-Monats-Abo: **CHF 300***

10-er Abo: **CHF 250** (12 Monate gültig)*

Einzelstunde: **CHF 28**

TEILNEHMERZAHL:

mindestens **4**, maximal **10** Teilnehmerinnen

INFORMATION UND ANMELDUNG:

laura@yogonation.ch

yogonation.ch

*Nicht aufgebrauchte Stunden können innerhalb eines Jahres im regulären Yoga eingelöst werden.