



ANGEBOT SCHWANGERSCHAFTSYOGA

Du bist schwanger, möchtest gerne fit bleiben, dich bewegen und andere Frauen kennen lernen? Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir bieten folgendes Schwangerschaftsyoga an:

- Schwangerschaftsyoga vor Ort im Studio (Mittwoch 17.00-18.15 Uhr)
- Schwangerschaftsyoga live via Zoom (Mittwoch 17.00-18.15 Uhr)
- Schwangerschaftsyoga im Replay. Nach der Stunde senden wir dir die Aufzeichnung zu, diese ist eine Woche online.

Die Stunden beinhalten stärkende, dehnende und geburtsvorbereitende Yogapositionen. Du lernst Atemübungen & Beckenbodentraining kennen. Die Stunden sind für alle schwangere Frauen geeignet, auch für Yoganeulinge, egal in welcher SSW. Gerne erstellen wir dir eine Bestätigung für die Krankenkasse.



SO GEHST DU VOR:

Melde dich bei uns, wenn du starten möchtest, oder buche gleich deine erste Stunde in unserem Stundenplan. Wir freuen uns!