Wir **yogieren** in einer **kleinen Gruppe** (max. 8 Teilnehmerinnen) und praktizieren **Dehnungs-, Kräftigungs-, Stabilitäts- und Mobilisierungsübungen** nach **ganzheitlichem** und **gesundheitsorientieren Ansatz**.

Atem- und Entspannungstechniken runden die Stunde ab. Die regelmäßige Praxis hilft dir, dich auf die **körperlichen und geistigen Veränderungen** während der Schwangerschaft **vorzubereiten** und dich bereits in der pränatalen Phase mit deinem Baby zu verbinden.

Petra Schuhmeier, MA

Mama ☺
Zertifizierte Yogalehrerin
310 Stunden Yogatherapie
300 Stunden Yoga Alliance
80 Stunden Yoga Flow Trainerin
petra.schuhmeier@gmail.com
0676/6980284

Termine: 10.1., 17.1., 24.1., 31.1., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3., 21.3.

Ort: Sonnenholzhaus Ebersdorf, 10.15 – 11.15 Uhr

Kosten: 110 Euro