



Hebammenhaus am Hafen

Hebamme Anett Thiele

& Partnerinnen Partnergesellschaft

Tel: 033679 - 75079

post@hebammenhausamhafen.de

# Yoga in der Schwangerschaft

**Yoga-Kurs über 6 Wochen**

**Verlängerung optional (ab 8x Krankenkassengefördert)**

mit Teresa Zeuner (Hatha Yogalehrerin und Atemkursleiterin BYV)



In diesem Kurs lernst du dich mit deinem **Atem** zu verbinden, sowie deine Atemkapazität und -Räume zu dehnen. Die Körperstellungen (**Asanas**) unterstützen deine Beweglichkeit und Fitness, wodurch Rückenschmerzen, Übelkeit und Sodbrennen gelindert werden können. Mit Yoga sensibilisierst du dich für deine **eigenen Bedürfnisse** und löst Stresssymptome auf.

Yoga ist ein Geschenk für Mama & Baby.

Genieße die kostbare Zeit der Schwangerschaft und lerne mithilfe deines Atems und den Asanas dich auf die Geburt vorzubereiten, zu vertrauen ...loszulassen.

Mindest-Teilnehmerzahl: 6

Investition: 150€ p.P. pro Kurseinheit

**Maximal 8 Teilnehmerinnen**

Bitte im Hebammenhaus anmelden