



Hebammenhaus am Hafen
Hebamme Anett Thiele
& Partnerinnen Partnergesellschaft
Tel: 033679 - 75079
post@hebammenhausamhafen.de

PartnerYoga in der Schwangerschaft

sich füreinander Zeit nehmen - sich gegenseitig etwas Gutes tun
gemeinsam spüren, ausprobieren, genießen und lachen
aufeinander einlassen, sich öffnen, Leichtigkeit erfahren

Yoga Workshop für werdende Eltern
- Termin nach Vereinbarung -

mit Teresa Zeuner (Hatha Yogalehrerin und Atemkursleiterin BYV)



Eine Schwangerschaft ist eine kostbare und einmalige Zeit im Leben.
In diesem Workshop lernt ihr sanfte **Partner-Asanas** (Körperstellungen), **Pranayama**
(Atemtechniken) und **Entspannungstechniken** kennen,
die euch auf die Geburt und die Zeit danach vorbereiten.

Ihr werdet eine neue Form der Verbundenheit und Achtsamkeit spüren.
Genießt diese besondere Zeit eurer Partnerschaft und das heranwachsende Leben.

Mindest-Teilnehmerzahl: 2 Paare

Investition: insgesamt 120€ für 120 Minuten

Anmeldung im Hebammenhaus am Hafen