



SCHWANGERSCHAFTSYOGA

Mutter werden ist ein großes Abenteuer im Leben einer Frau.

Frühe Schwangerschaft

4. bis 16. Woche

- Ausrichtung des Beckens um Platz zu schaffen für das Baby
- Atmung und Körperbewusstsein stärken und in Harmonie bringen Entspannung

Für viele Frauen ist die frühe Schwangerschaft besonders anstrengend. Durch die hormonelle Umstellung entsteht oft Erschöpfung und Übelkeit. Mit YOGA können diese Umstände gelindert werden.

Mittlere Schwangerschaft

17. bis 30. Woche

- Ausrichtung der Wirbelsäule
- Mit Bewegung, Atmung und Klang Freundschaft mit dem Baby schließen

Durch YOGA gelingt es in der Zeit das nötige Gleichgewicht zwischen Beständigkeit und all den Veränderungen herzustellen, die rund um die werdende Mutter stattfinden.



Späte Schwangerschaft

31. bis 40. Woche

- Ausrichtung der Wirbelsäule
- Dehnen des ganzen Körpers für die Geburt
- Asanas für die Wehen

Das Baby bereitet sich nun aktiv auf die Geburt vor. Die Mutter soll daher so gut es geht fit und entspannt bleiben. YOGA bereitet körperlich und geistig auf die Wehen vor und schenkt Ihnen von innen heraus Kraft.

Schnuppern jederzeit möglich!
Alle Termine im Überblick und
Anmeldung auf der Website

KURSE IN WELS
IM MEMORY, Anzengruberstr. 6