

YOGA FÜR SCHWANGERE



Mit Yoga kannst Du als werdende Mama mit Deinem Baby auf eine ganz besondere und achtsame Weise in Kontakt treten.

Besonders das frühzeitige Lernen, „bewusst“ zu atmen, eröffnet eine Möglichkeit, mit physischem und psychischem Schmerz sowie Veränderungen besser umzugehen. Durch Körperreisen kann eine Tiefenentspannung erfahren werden, in der die Selbstheilungskräfte gestärkt werden und es öffnet sich ein Raum, in dem Du und Dein Kind sich in Liebe und Achtsamkeit begegnen können.



YOGA FÜR SCHWANGERE

Yoga kann helfen, mit den Veränderungen des Körpers während der Schwangerschaft besser zurechtzukommen.

Sanfte, fließende Körperübungen und gezielte Atem- und Wahrnehmungsübungen vermitteln ein kraftvolles und zugleich entspanntes Gefühl im Becken, entlasten den Rücken, lösen Verspannungen und können Schwangerschaftsbeschwerden lindern.



Stefanie V. Kath-Müller
zertifizierte Yogatherapeutin (BYV)

Yoga Sattva
Stefanie V. Kath-Müller
Burghardtstraße 3 | 74722 Buchen |
mobil: 0172 891 6535 |
schallenberger@yoga-sattva.de |

Termine und weitere Informationen:
www.yoga-sattva.de

**GESUNDHEIT,
VITALITÄT, BEWUSSTSEIN UND
LEBENSFREUDE**