



YOGA

FÜR SCHWANGERE



YOGA MARAINI

YOGA FÜR SCHWANGERE

Die Schwangerschaft ist ein wundervoller und bewegender Abschnitt im Leben einer Frau. Schenken Sie sich und Ihrem Baby gemeinsame Stunden mit Yoga, damit Sie diese besondere Zeit bewusster erleben.

- Durch sanfte, rhythmische Körperübungen die Beweglichkeit erhalten.
- Den Beckenboden sensibilisieren.
- Spannungen durch Atemübungen abbauen.
- Durch Meditationsübungen Vertrauen in die weibliche Urkraft erlangen.

Kursort. «Familiesach», Holzgasse 5, 5212 Hausen AG

Kurszeit. Donnerstags von 18:00 –19:00 Uhr

Kurskosten. 26.00 Fr. / Lektion

Kursbeginn. Sie können ab der 16. Schwangerschaftswoche einsteigen und bis zur Geburt mitmachen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Schwangerschaftsyoga ist eine gute Möglichkeit, mit Yoga zu beginnen.

Anmeldung.

Daniela Maraini

Dipl. Yogalehrerin YS/EYU

Yogatherapeutin IIIH

T 078 667 31 39

dmaraini@gmx.ch

www.yoga-maraini.ch



YOGA MARAINI