



Zentrum für Yoga

HOPEFUL YOGA



Yoga in der Schwangerschaft

...eine wunderbare "Energiedusche" für Mutter und Kind...



Samstags-Workshop

Einmal im Monat !

von 10.00 Uhr-12.30



Zentrum für Yoga Herxheim
Niederhohl 5, 76863 Herxheim
Tel. 07276/918550
www.yogauly.de

YOGA in der Schwangerschaft

Je mehr Vertrauen eine schwangere Frau in ihre eigene Kraft und in die Geburt als natürlichen, schöpferischen Akt entwickelt, mit desto mehr Selbstbewusstsein als Mutter und Frau geht sie aus der Geburt hervor.

Besonders die Atemtechniken des Yogas können in vielen Situationen die Schwangerschaft und während der Geburt sehr hilfreich sein. Ob Sie z.B. irgendwo Schmerzen haben, nicht Einschlafen können oder Ängste haben. „Den Atem“ haben Sie immer dabei und können ihn im Alltag für sich nutzen und einsetzen.

- **Sonnengruß für Schwangere**
- **Asanas** (Körperstellungen) welche den **Rücken stärken**
- Erlernen von **Atemtechniken**
- **Tiefenentspannung/** Entspannung
- **Kommunikation zwischen Mutter und Kind intensivieren**

Yoga kann ab der 12.Schwangerschaftswoche geübt werden und ist solange möglich, wie du dich damit wohl fühlst und Seiten deines behandelnden Arztes keine Kontraindikationen indiziert sind.

Bitte, wenn vorhanden Stillkissen mitbringen, dehnbare Kleidung, 2 Stunden vorher keine größere Mahlzeit einnehmen, Wasser zum Trinken kann gerne in den Yogaraum mitgenommen werden



Kursleitung: Sabine Inge Kubetz

Krankenschwester, Yogalehrerin (BDY/BYV),
Hormonyogatherapeutin zertf. durch Dina Rodrigues

Finanzieller Ausgleich

Euro 35,-

Bei Fragen kannst du über 07276/918550 von Frau Kubetz die Kontaktdaten erhalten!

Verbindliche Anmeldung

zutreffendes bitte ankreuzen!

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> 21. Januar 2012 | <input type="radio"/> 18. Februar 2012 |
| <input type="radio"/> 10. März 2012 | <input type="radio"/> 28. April 2012 |
| <input type="radio"/> 12. Mai 2012 | <input type="radio"/> 16. Juni 2012 |

Finanzieller Ausgleich pro Termin Euro 35,-

Name

Vorname

Straße

Hausnummer

Postleitzahl

Ort

Telefon

Handy

Emailadresse

Datum

Unterschrift



Zentrum für Yoga Herxheim
Niederhohl 5, 76863 Herxheim
Tel. 07276/918550
www.yogauly.de



"Sterne fallen
nicht vom Himmel,
sie werden geboren "

Wir bieten fortlaufende Yogakurse und Workshops in den unterschiedlichsten Levels:

- Neueinsteiger (Yoga Support/Yoga balance)
- Übende mit Yogaerfahrung (Yoga deeping)
- Wiedereinsteiger (Yoga refreshing)
- Fortgeschrittene mit umfassender Yogaerfahrung (Yoga advanced)
- Physiotherapeutischer Yoga (yoga support)
- Qi-Yoga (Synthese aus Yoga und chinesischer Medizin)
- Hormonyoga
- Schwangerenyoga
- Yoga for girls
- Kinderyoga
- Personal Sessions (Einzelunterricht)
- regelmäßige Meditation
- diverse Workshops
- Seminare
- Ausbildungen in Qi-Yoga sowie Reiki
- Fasten-Wandern-Yoga-Wochen uvm.

darüberhinaus kooperieren wir mit

Thera Team
Praxis für ganzheitliche Therapien

...ein stimmiges Programm für ihr
persönliche Wohlbefinden !

www.yogauly.de

yogauly
Zentrum für Yoga Herxheim
Niederhohl 5, 76863 Herxheim
Tel. 07276/918550

www.yogauly.de

Besuche unsere schöne **Homepage** mit
aktuellen Workshops, Seminaren,
Veranstaltungen und Ausbildungsangeboten
vielen interessanten Informationen

www.yogauly.de