



ARTS OF YOGA

yoga für schwangere

yoga für schwangere

Dieser Kurs kann durch sanfte Atem- und Yogaübungen sowie die Tiefenentspannung den Körper und Geist auf die Geburt vorbereiten und hilft die Veränderungen während der Schwangerschaft bewusster wahrzunehmen.

Yoga ist ein schöner Weg die enge Verbundenheit und Liebe zum Kind auszudrücken und es willkommen zu heißen. Das eventuell belastete Bindegewebe kann sanft auf den Geburtsvorgang vorbereitet werden und Schmerzen bei der Geburt können deutlich gemindert werden. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen von maximal 12 Teilnehmerinnen statt, so kann individuell auf jede Einzelne eingegangen werden.

Eine Yogaeinheit dauert 75 Minuten. Vorkenntnisse im Yoga sind zur Teilnahme nicht erforderlich. Kurseinstieg und Kursausstieg sind flexibel möglich.

Regelmäßige Kurstermine: montags 18.00 - 19.30

ARTS OF YOGA | Ensingerstraße 5 | 89073 Ulm
Telefon: 0731.7187589 | Mobil: 0163.9664315
Email: info@artsofyoga.de | www.artsofyoga.de



Heike Cossu
Yogalehrerin