

# YOGA FÜR SCHWANGERE

Dienstag

11.02.25 - 02.04.25

18:00 - 19:30

Anahata Yogastudio

Stade

120 €



Schwangerschaftsyoga kann dir helfen, körperliche Beschwerden zu lindern, dein Körpergefühl zu verbessern und deinen Geist zu beruhigen.

## Inhalt des Kurses:

- Schwangerschaftsspezifische Asanas
- Entspannungsübungen
- Atemübungen
- mentale Geburtsvorbereitung
- Verbindung zum Baby wahrnehmen
- positive Affirmationen
- Naturheilkundliche Unterstützung
- Austausch mit Gleichgesinnten

Katrin Engelhardt  
zertifizierte Pränatalyogalehrerin  
Heilpraktikerin, Mama

Anmeldung und Info  
0172 2704769  
naturheilpraxis-  
engelhardt@gmx.de