



Yoga in der Schwangerschaft

Gabriele Stark-Angermeier
Yogalehrerin in der
Praxisgemeinschaft rund um die Geburt
Josef-Schauer-Str. 1
82178 Puchheim
0151 12589126
08141 / 90242

Yoga ist ein ganzheitlicher Erfahrungsweg, der hilft, zur eignen Mitte zu finden. In der Schwangerschaft ist Yoga eine wohltuende und hilfreiche Begleitung, um unsere Sensibilität zu erspüren und uns in Ruhe dem Kind zu widmen. Mit Yoga kann

- mehr Achtsamkeit für den Atem, sich selbst und das Kind entwickelt werden,
- Mit Stress besser umgehen lernen,
- Die Selbstheilungskräfte anzuregen,
- Verspannungen und Fehlhaltungen lösen

Die Übungen werden den Bedürfnissen in der Schwangerschaft angepasst. Geübt wird in kleiner Gruppe. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, im Zweifelsfall (v.a. bei akuten Beschwerden) sollte eine Hebamme oder ein Arzt konsultiert werden.

Der Kurs kann jederzeit begonnen werden.
(Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr)

Nächste Termine sind: 7.1.; 14.1.;21.1.;
28.1.;4.2.; 11.2.; 25.2.; 3.3.; 10.3.;17.3.; 24.3.;
31.3.; 7.4.; 21.4.; 28.4.; 5.5.; 12.5.; 19.5.; 2.6.;
9.6.; 16.6.; - Urlaub - 21.7.; 28.7.; 4.8.; 11.8.;
18.8.; 25.8.; 1.9.; 15.9.; 22.9.;29.9.

Kosten: 55,00 Euro, es können jeweils 5 Treffen gebucht werden. (Preis ab 1. März 2016)

Anmeldung:

telefonisch bei der Kursleitung

Gabriele Stark-Angermeier

Mobil: 0151 12589126

Tel: 08141/ 90242 (AB)

oder Email: stark.angermeier@t-online.de

Die Kursleiterin ist Yogalehrerin (BDY) und Sozialpädagogin und selbst Mutter zweier Kinder.

Weitere Informationen zum Kurs erhalten Sie bei der Kursleitung