



Yoga mit Babybauch

In der Schwangerschaft durchlebt dein Körper viele Veränderungen und vollbringt dabei Höchstleistungen.

Eine sanfte Yogapraxis, abgestimmt auf die Bedürfnisse deines Körpers in jedem Trimester schenkt dir und deinem Baby bewusste **Wohlfühlzeit**, gibt deinem Körper **Kraft** und **Beweglichkeit** und die **Atem- und Meditationsübungen** schenken dir **innere Ruhe** und **Gelassenheit**. Genieß dabei die tiefe Verbindung zwischen dir und deinem Kind.

Du kannst jederzeit beginnen, sofern dir dein Arzt kein Bewegungsverbot gegeben hat und du brauchst keine Vorkenntnisse

Ich freu mich auf dich

Namaste Nadine



8 x 75 Minuten: 65,- € (TSV Mitglied)
75,- € (AOK)
85,- € (Nichtmitglieder)

Start: **Mo., 05.10.2020 um 19:15** und nach Absprache

Anmeldungen bitte über das TSV Aktivum unter
Telefon 8 90 84 44 oder info@tsv-aktivum.de.