

Schwangeren-Yoga

Dehne Dich, entspanne Dich, atme Dich frei!

Freitag: 10:00 - 11:30 Uhr

Kosten: 10er-Block € 150,-

bei Mutterschutz / Karenz: € 120,-

Kursbeschreibung:

In dieser intensiven Lebensphase wird der bewusste Umgang mit dem Körper geübt. Durch konzentrierte Beobachtung von Atem und Körper entwickeln wir ein tieferes Verständnis für uns

selbst und unsere Umwelt. Yoga hilft hier, Spannungen zu lösen und bereitet physisch und psychisch auf die Geburt vor. Es ist ein fantastisches Tool, um den sich verändernden Körper zu revitalisieren und den immer wieder aufkommenden Gefühle mit Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit zu begegnen. Ursula vermittelt eine intensive Körpererfahrung - gerade in der Schwangerschaft - durch den Flow aus fließenden, tänzerischen Bewegungen koordiniert mit dem Atem. In den Yogahaltungen passt sie sich an die körperlichen und seelischen Bedürfnisse der Schülerinnen an. Geübt wird mit sanfter Musik.

Weitere Kursangebote, auch für Eltern mit Kindergartenkindern, findest Du auf:
www.freiraum-institut.at

Entspannte Grüße,

Ursula

