

**MOVE. CONNECT. FEEL. LOVE.**



## YOGA FÜR SCHWANGERE

Yoga für Schwangere bietet den optimalen Mix zwischen Bewegung und Entspannung. In diesem Kurs erlernt ihr Techniken, die euch während der Schwangerschaft, der Geburt und auch danach helfen können, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Für **Schwangere** (Yoga-Neulinge nach Abschluss der 12. SSW)  
Wo **Villa Folke Bernadotte**, Jungfernstieg 19, 12207 Berlin  
Wann jeden **Freitag** von **12:30 Uhr** bis **14:00 Uhr**  
Leitung **Carolina Frischke**, Yogalehrerin BDY/EYU i.A.  
Anmeldung 0157/ 867 839 01  
Kosten 12 Euro pro Monat