

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



## YOGA FÜR SCHWANGERE

Gemeinsam meditieren wir, singen Mantras, praktizieren Āsanas (Körperhaltungen) und Prāṇāyāma (Atemtechniken). 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 **Dienstag** von **15:45 Uhr** bis **17:15 Uhr**

Leitung **Carolina Frischke**, Yogalehrerin BDY/EYU i.A.

Anmeldung 0157 867 839 01

Kosten dieses Angebot ist kostenfrei