



Yoga für Schwangere

VON FRAU ZU FRAU

SCHWANGERSCHAFT – DIE MAGISCHE ZEIT,
IN DER NEUES LEBEN IN EINER FRAU
HERANWÄCHST!

- körperliche Kräftigung & Entspannung
- Atemtechniken & Tönen
- Meditation & Visualisierung
- Austausch mit anderen werdenden Mamis

HYBRID - in Sigleß & online
für deine Flexibilität

In dieser so besonderen Zeit der Veränderung dürfen wir Frauen uns ganz viel Ruhe und Entspannung schenken. Unsere Intuition und das Spüren, das in dieser Zeit auf natürliche Weise gestärkt wird, durch Yoga unterstützen. Wir lernen ins Vertrauen zu kommen und unsere Urkraft zu spüren.

Wir fokussieren uns auch darauf die Verbindung zwischen dir und deinem Baby zu stärken und euch gemeinsam auf die Geburt vorzubereiten!

Bei Fragen ruf mich gerne unter 0681/ 81 450438 an oder schreib mir
unter info@happysoul-yoga.at