



**YOGA
AM
ERBAPARK**

Susanne Wanke

Yogalehrerin BDY/EYU

-

www.yoga-am-erbapark.de

susanne@yoga-am-erbapark.de

Neu im Hebammenraum der ProFamilia: Yoga in bzw. nach der Schwangerschaft

Ort: ProFamilia Bamberg, Willy-Lessing-Str. 16, 96047 Bamberg
Parkplätze im Hof, Fußweg vom ZOB weniger als 5 Minuten

Kurs 1: Yoga in der Schwangerschaft

Ab Donnerstag, 5. Januar 2023, 8:00 – 9:15 Uhr, fortlaufend
8 Termine bis Ende Februar à 160 Euro, krankenkassenzertifiziert

Einfache, atemgeführte Bewegungen unterstützen die werdende Mutter beim Ankommen in dieser ganz besonderen Zeit. Die Verbindung von Atem und Bewegung hilft Körper und Geist zu entspannen und so Kraft zu tanken für das neue Leben, das in dir wächst. Teilnahme ab der 13 SSW bis zur Geburt möglich.

Kurs 2: Yoga nach der Schwangerschaft

Ab Donnerstag, 5. Januar 2023, 9:45 – 11:00 Uhr, fortlaufend
8 Termine bis Ende Februar à 160 Euro

Mit Yoga die Freude an der Bewegung und die Kraft im eigenen Körper wieder entdecken. Wir üben gemeinsam klassische Haltungen aus dem Hatha Yoga, die speziell auf diese besondere Zeit abgestimmt sind. Dieser Kurs ist für Mamas mit Kind (Babies von ca. 3 bis 9 Monaten). Je nach Laune der Babies, dürfen Sie mit den Mamas üben oder bei der Yogalehrerin auf der Matte den Unterricht miterleben.

Liebe (werdende) Mamas,

Yoga passt sich an den Menschen an, nicht der Mensch an den Yoga. Mit meinem Wissen über den Yoga und der persönlichen Erfahrungen im Yoga aus drei Schwangerschaften und den Babyjahren danach finden wir die richtigen Übungen für dich und dein Kind. Das gemeinsame Üben in einer kleinen Gruppe und der Austausch mit den anderen Frauen machen diese Erfahrung besonders wertvoll.

Ich freue mich auf viele gemeinsame Yogastunden – Namasté Susanne