

Yoga für Schwangere

Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zum Wohlfühlen in der Schwangerschaft und bereiten Körper und Geist sanft auf die Geburt vor.

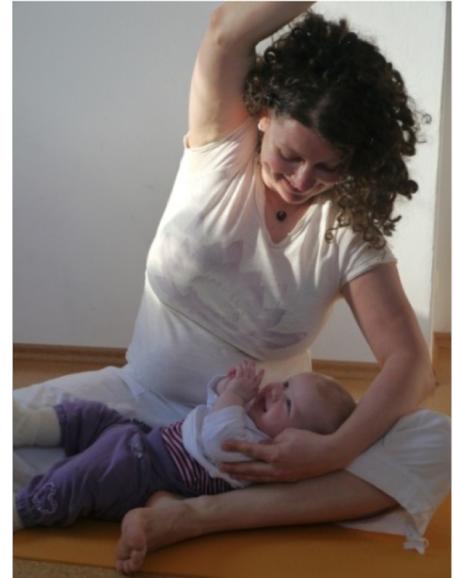
Dienstag von 18:30 bis 19:45 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

Mama Baby Yoga

Spielerische Partnerübungen und Yoga-Übungen für Mamas Beckenboden, Bauch und Rücken intensivieren die Beziehung zwischen Mama und Baby.

Donnerstag von 9:45 bis 11:00 Uhr



Yoga für Frauen

Klassische Yoga-Übungen kräftigen den ganzen Körper, v.a. Bauch, Rücken und Beckenboden. Atemübungen und sanfte Dehnungen aus dem Yin Yoga lockern die Faszien und helfen Loszulassen.

Dienstag von 20:00 bis 21:30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

YogaZeit- Kathi und Joachim Koch

Ort: Seminarraum YogaTree, Münchner Str. 15, Wolfratshausen

Kursleitung: Kathi Koch (Dipl. Pädagogin, Yogalehrerin BYV)

Tel: 08176-9991888, **Mail:** yogazeit.koch@googlemail.com

Kontoverbindung.: IBAN: DE12 7005 4306 0011 6216 46

Anteil. Rückerstattung der Kurskosten über die Krankenkassen mögl.