

# *Yoga zur* **RÜCKBILDUNG**

**MI 17:00 - 18:15**

- \_ Wieder in die eigene *Mitte* kommen
- \_ Die Muskulatur langsam stärken
- \_ Den *Beckenboden* aktivieren
- \_ Deinen Körper kräftigen
- \_ Mit liebevoller *Achtsamkeit* üben
- \_ Gerne auch gemeinsam mit deinem Baby!

# *Yoga in der* **SCHWANGERSCHAFT**

**DO 10:45 - 12:00**

- \_ Den *Atem* wahrnehmen.
- \_ Bewusste Zeit für dich und dein Baby.
- \_ Die besondere *Verbundenheit* mit deinem Baby genießen.
- \_ Den Körper geschmeidig und kraftvoll halten.

Einstieg jederzeit möglich!



# LEBEN:yoga

Rottmayrstrasse 20, D-83410 Laufen

## Preise

**5x** 75 Minuten **€75**  
(Nur Yoga für Schwangere  
und Rückbildung)

**10x** 90 Minuten **€140**

## Mittwoch

17:00 – 18:15  
**Yoga zur  
Rückbildung**

19:00 – 20:15  
**Yoga für alle**

## Donnerstag

8:45 – 10:15  
**Yoga für alle**

10:45 – 12:00  
**Yoga in der  
Schwangerschaft**

16:45 – 18:15  
**Yoga für 60+/-**

19:00 – 20:30  
**Yoga für alle**

**Einzelunterricht möglich**

**Bitte um Anmeldung bei Gisela Öhlinger**

Tel: +43 (0) 650 87 14 631 Mail: [leben.yoga@posteo.at](mailto:leben.yoga@posteo.at)