



SchwangerschaftsYoga

Verwöhne dich ab Mitte Schwangerschaft (ca. 20 SSW) mit abwechslungsreichen Yoga Flows. Yoga in der Schwangerschaft fördert das Vertrauen in die eigene Kraft und hilft schwangerschaftsbedingten Beschwerden vorzubeugen. Erlebe durch das Schwangerschaftsyoga gelassen Veränderungen, die das „Mami-werden“ mit sich bringen, einfach anzunehmen.



Kursinhalt

Dynamische Yoga Flows mobilisieren, kräftigen, dehnen und entspannen deinen Körper. Verschiedene Atemübungen und wohltuende Entspannungen runden jede Schwangerschaftsstunde ab.

Gönn dir einmal die Woche eine Alltagsauszeit und genieße einen Moment mit deinem Babybauch.

Für den Kurs sind keine Yoga Kenntnisse erforderlich.



Kursdaten

jeweils donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr

Kurskosten

Abo 6 x 60 Min. CHF 165.-

Abo 10 x 60 Min. CHF 275.-

Kursort

Yogilates GmbH, Seestrasse 23, 3700 Spiez

Kursleitung

Martina Iseli Müller, dipl. Poweryoga & Pilates Instruktorin, dipl. Beckenbodenkursleiterin nach BEBO Schweiz, Beckenbodenfachfrau Schwangerschaft / Rückbildung BEBO Schweiz
Fachfrau BirthCare BgB Schweiz
Kathrin Bürgin, dipl. Hebamme FH



Anmeldung

www.sportsnow.ch/go/yogilates-gmbh
(Registrieren und Kurs buchen)

oder: info@yogilates.ch / 076 357 48 99

