

SCHWANGERENYOGA & RÜCKBILDUNGSYOGA





SCHWANGERENYOGA & RÜCKBILDUNGSYOGA

Yoga rund um die Geburt unterstützt Dich, gestärkt und entspannt die Schwangerschaft zu genießen, gut vorbereitet in die Geburt zu gehen und von Beginn an einen guten Kontakt zu deinem Kind zu entwickeln. Durch kraftspendende Übungen unterstützt du den Körper im Rückbildungsprozess. Entspannung und Meditation bringen Ruhe und Gelassenheit für Dich und Dein Baby. Du findest einen Raum für Kontakt und Austausch mit anderen Müttern.

YOGA FÜR SCHWANGERE

Montag 10.15 – 11.45 | Donnerstag 18.15 – 19.45

RÜCKBILDUNGSYOGA MIT BABY

Dienstag 10.15 – 11.45

RÜCKBILDUNGSYOGA OHNE BABY

Donnerstag 20.00 – 21.00

Die Kurse finden statt im Ardas HH Ottensen, Hohenesch 61 (im Hof rechts) | www.ardas.de
Preise: Probestunde 10 EUR | Einzelstunde 20 EUR | Fünferkarte 70 EUR
Zehnerkarte 120 EUR (Karten gültig 4 Monate) – Krankenkassenerstattung möglich



Jai ist selbständige zertifizierte Yogalehrerin. Sie ist Mutter und beschäftigt sich intensiv mit den „Kindern der neuen Zeit“

ANMELDUNG & RÜCKFRAGEN

Julia Mensinga Jai Kartar Kaur

Telefon: 040/609 284 04

Handy: 0151/585 171 90

Mail: JuliaMensinga@web.de