

Yoga für Schwangere

Schwangerschaft ist eine besondere Phase im Leben einer Frau. Yoga ist eine wunderbare Bereicherung für diese Zeit. Er bietet viele Möglichkeiten, den sich ständig verändernden Voraussetzungen anzupassen und ein Gleichgewicht zu finden. Mit den Körper-, Atem- und Entspannungsübungen des Yoga sowie Meditation, können Sie lernen den Veränderungen, die die Schwangerschaft mit sich bringt, bewusster und gelassener zu begegnen. Durch bewusstes Verbinden von Atmung und Bewegung und Einbeziehung des Beckenbodens wird der Körper und der Atem gestärkt und auf die Geburt vorbereitet. Alle Übungen, die angeboten werden, sind für die ganze Zeit der Schwangerschaft geeignet.

Kurstage	Dienstag 19:30 – 20:45 Uhr
Kursdauer	12.09.2017 bis 14.11.2017, 8 Kurseinheiten à 75 Minuten (kein Kurs am 03. und 31.10.2017)
Kursort	Praxis Rundumskind, Friedrichstraße 43, 91054 Erlangen
Kursgebühr	€ 109,-
Kursleitung	Kerstin Schuck 09131/9177263 (Schwangeren Yoga Übungsleiterin, BYVG)
Anmeldung an:	Alexandra Mück, am@praxis-rundumskind.de oder Adresse s.o.

*Gruppe mit max. 8 Teilnehmerinnen. Tragen Sie bitte bequeme Kleidung.
Nehmen Sie bitte zwei Stunden vor dem Yoga Kurs keine schweren Mahlzeiten zu sich.
Dieser Kurs ist kein Ersatz für den Geburtsvorbereitungskurs, sondern eine Ergänzung.
Matten, Kissen und Decken stehen in der Praxis zur Verfügung.*

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung!

Bitte vor Anmeldung nach freien Kurskapazitäten fragen.
Die Kursgebühren bitte innerhalb von fünf Werktagen nach schriftlicher Anmeldung auf u.g. Konto überweisen (Betreff Yoga KS4), um Ihre Teilnahme sicherzustellen:
Alexandra Mück, IBAN: DE41 7635 0000 0009 1156 11, BIC BYLADEM1ERH
Der Gebührenanspruch besteht auch dann, wenn Sie an der Teilnahme einzelner Stunden verhindert sind. Die Gebühr kann bei Abmeldung zurückerstattet werden, wenn der Platz anderweitig vergeben werden kann.

Den unteren Abschnitt ausfüllen und zurücksenden an:
Alexandra Mück, Friedrichstraße 53, 91054 Erlangen oder am@praxis-rundumskind.de



Verbindliche Anmeldung zum Kurs Yoga für Schwangere KS 4 12.09. - 14.11.2017

Name, Vorname:

Entbindungstermin: Wievielte Schwangerschaft:

Telefon:..... (email:.....)

Straße:

PLZ: Ort:

Ort, Datum, Unterschrift: