

YOGA

für Schwangere

in St. Wendel
in der Hebammenpraxis Beate Rieser

Auf körperlicher Ebene können wir die Schwangerschaft mit Yogaübungen wunderbar unterstützen. Der Umgang mit den Übungen kräftigt die Muskulatur, entlastet die Wirbelsäule und stärkt den ganzen inneren Organbereich, so dass die Stoffwechselkräfte erkräften und die Sauerstoffversorgung erhöht wird. Diese positiven Wirkungen kommen nicht nur der werdenden Mutter, sondern auch dem heranwachsenden Kind zugute. Es erhält mehr Raum im Bauch und die Placenta wird besser versorgt. Durch die im Kurs angeleitete achtsame und beobachtende Übungsweise stärkt sich das Nervensystem und wir lernen uns aktiv zu entspannen. So bilden wir psychisch wie körperlich stabilisierende Kräfte heran, die es uns ermöglichen mit herausfordernden Situationen gelassener umzugehen.

Kursbeginn: Dienstag, 5. Februar 2013
von 17.00-18.30 Uhr

Kursgebühr: 66,00 € für 6 Termine

Ort: Hebammenpraxis Beate Rieser,
Wendalinusstr. 20, St. Wendel

Anmeldung: Beate Rieser,
Tel: 06851-97 44 233, Mobil: 0171-83 414 12
Mail: beate.rieser@kabelmail.de
Fax: 06851-86 78 01
web: www.hebammenpraxis-rieser.de

Zustieg zum Kurs auch nach Kursbeginn möglich !!!

Kursleitung:

Sigrid Groß-Göritz, Yogalehrerin

Tel: 06825-929 444, e-mail: yogalernen@gmx.de

web: www.yoga-in-ottweiler.de



Y
O
G
A