



## Yoga für Schwangere

Yoga bietet eine wunderbare Methode ungestört entspannende Zeit zu zweit zu verbringen. Gezielte Körperübungen unterstützen die werdenden Mütter trotz den physischen und psychischen Veränderungen ein gutes Körpergefühl zu bewahren. Geburtsvorbereitende Atemübungen und Visualisierungen helfen, der Geburt möglichst gelassen entgegen zu sehen und Vertrauen in die eigene Weiblichkeit zu schaffen.



Julie Detzel

Yoga-Lehrerin YCH/EYU  yoga  
schweiz suisse svizzera

Bewegungspädagogin

079 / 202 73 27

julie.detzel@bluewin.ch

### Kurs MOOV

*Wann* : Mittwoch 12.15 – 13.15 Uhr

*Wo* : Studio MOOV, Leimenstrasse 68, 4051 Basel, [www.moov-basel.com](http://www.moov-basel.com)

### Kurs Lotos

*Wann* : Montag 17.45 – 18.45 Uhr

*Wo* : Lotos-Schule, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel, [www.lotosyoga.ch](http://www.lotosyoga.ch)

### Preise

CHF 27 pro Lektion

CHF 250 für ein 10er Abo mit einer Gültigkeit von vier Monaten