

YOGA FÜR SCHWANGERE

Fortlaufender Kurs zur praktischen und inneren Vorbereitung auf die Geburt

In diesem Kurs können Frauen üben, trotz körperlicher Anstrengung innerlich gelöst zu bleiben, und die Atmung zu nützen, um mit Spannungen (auch Schmerzen) umzugehen. Sie lernen die Bedürfnisse ihres Körpers besser kennen und dementsprechend spontan zu handeln. Sie erfahren Öffnung und Weite in Körper und Geist, und wie sie Veränderungen bewusster annehmen können. Nicht zuletzt kann das Praktizieren von Yoga in der Schwangerschaft helfen, einen Zugang zu dem im Körper zutiefst gründenden Wissen und seiner ureigenen Kraft zu finden. All diese Schätze sind eine kostbare Unterstützung rund um die Geburt.

Wann/Wo: **Dienstag, 17.40 - 18.40 Uhr**, fortlaufend
Yogazentrum Lotos, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel

Kursinhalte: Körperstellungen/Bewegungsabläufe, Beckenbodensensibilisierung, Atemtechniken (u. a. „Geburtsatmung“), Visualisierungen, Tiefenentspannung

Kosten: Fr.216,- / 8er Abo, Gültigkeit: 3 Monate
Fr. 30.- / Einzellektion (nur möglich, wenn Platz verfügbar)
Fr. 20,- / Probestunde

Einstieg: empfohlen ab der 16. SSW, möglich sofern Platz vorhanden

Vorkenntnisse: keine erforderlich

Informationen und Anmeldung: 079 296 12 72
info@yoga-jetzt.ch
www.yoga-jetzt.ch

