





VOLL MIT LEBEN

Vorteile des Schwangeren- und Postnatalyoga

Ganzheitliche Methode der Geburtsvorbereitung und Rückbildung

-  Kontrolle und Stärkung der Muskulatur, die zur Geburt gebraucht wird
-  Praktizieren von (Yoga-) Übungen, die das Loslassen und Öffnen im Beckenbereich ermöglichen
-  Reduktion von unangenehmen Begleiterscheinungen, wie beispielsweise Übelkeit, Sodbrennen, Rückenschmerzen und Müdigkeit
-  Wiedererlangen der Muskelspannung nach der Geburt



Integralarts

Yoga rund um die **Schwangerschaft**
pränatal und postnatal

Pränatal Yoga - jeden Dienstag von 18:00 - 19:15 Uhr

Postnatal Yoga - jeden Mittwoch von 11:00 - 12:15 Uhr

Ort: Schießgrabenstrasse 24 - EG, 86150 Augsburg

Anmeldung: Anina von Molnar

E: anina@integralarts.de . T: 0821 / 50 80 654

Probestunde: 8,00 Euro . 1x: 15,00 Euro . 10x: 120,00 Euro

* Ermäßigung für Studenten 25% / Einzelunterricht nach Anfrage



Integralarts

Yoga rund um die Schwangerschaft

pränatal und postnatal

www.integralarts.de