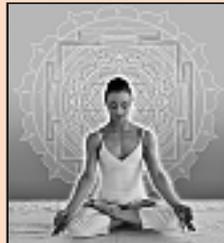


# Schönheit & Fitness



## Kontakt und Informationen

Integralarts · Yoga · Gyronic · Tanz [www.integralarts.de](http://www.integralarts.de)  
 Telefon: (0821) 5080654 **➤ Kursprogramm im Internet**  
 E-Mail: [anina@integralarts.de](mailto:anina@integralarts.de) <http://www.integralarts.de/yoga-lehrer.php>  
**➤ Mehr Infos im Internet**



## Yoga entspannt und erneuert

### Hatha Yoga-Kurse – Augsburg Zentrum

**Für alle Ebenen:** Die kraftvollen Yogahaltungen, verbunden mit fließendem Atem, vermitteln Stärke, Flexibilität, Balance, Schwung und Energie. All dies führt zu einem gesteigerten Wohlbefinden, Leichtigkeit und Vitalität.

Jeden Mo., Mi., Fr. von 20.15 bis 21.45 Uhr · Di. von 19.30 bis 21 Uhr, Do. von 20.00 bis 21.30 Uhr · Sa. von 8.00 bis 9.30 Uhr

### Yoga rund um die Schwangerschaft

**Ganzheitliche Methode der Geburtsvorbereitung und Rückbildung**

Stressfreieres Erleben der Zeit vor und nach der Geburt: Schwangerschafts-Yoga jeden Di. von 18.00 bis 19.15 Uhr Rückbildungs-Yoga jeden Mi. von 11.00 bis 12.15 Uhr

**Kontakt und Information:**  
 Anina von Molnar  
 Tel. 08 21/5 08 06 54  
 E-Mail: [Anina@integralarts.de](mailto:Anina@integralarts.de)  
[www.integralarts.de](http://www.integralarts.de)

# Entspannt ins neue Leben

## Yoga in der Schwangerschaft mit Anina von Molnar

Eine gute Stunde genügt. Genügt, um sich selbst zu treffen, zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen. Der Weg dahin ist Yoga – langsam und achtsam durchgeführt, verbunden mit rhythmischem, fließenden, tiefen Atem. Anina von Molnar ist ausgebildete Yogalehrerin und bietet in Augsburg Kurse an.

Jetzt hat sich die Amerikanerin auch auf Yoga rund um die Schwangerschaft (Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga) spezialisiert.

„Die Frau verändert sich während der Schwangerschaft körperlich und psychisch“, erklärt Anina von Molnar. Während dieser neuen Lebensphase, die auch stark von hormonellen Umstellungen geprägt ist, ist die werdende Mutter dankbar für die Begleitung und unterstützende Wirkung von Aninas Yogaunterricht. Durch Yoga kann die Frau die Schwangerschaft stressfreier und entspannter erleben.

Die Yogahaltungen sind speziell auf die Bedürfnisse der Frauen – vor und auch nach der Geburt – angelegt. „Die Frau wird auf die Geburt vorbereitet, Muskeln werden gestärkt, der Beckenboden wird trainiert, Beschwerden, wie Ischiasschmerzen oder ziehende Mutterbänder gelindert.“ Dazu kommt das einzigartige Gefühl, sich selbst eine Pause zu gönnen, in den Körper zu horchen, sein Baby zu spüren.

Auch nach der Geburt „betreut“ Anina von Molnar die frischgebackenen Mütter in ihren Kursen. „Der Körper hat sich verändert. Yoga speziell zur Rückbildung steigert das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele und ist gleichzeitig eine willkommene Auszeit vom neuen Alltag.“ Gerne dürfen die Mütter auch ihre Babys mitbringen, um mit ihnen den Weg zurück zur Außenwelt gemeinsam zu gehen.



Mit Schwangerschafts-yoga werden Beschwerden gelindert.

## Anina von Molnar

Die professionelle Tänzerin Anina von Molnar hat ihre Ausbildung mit „OM Yoga“ in New York absolviert und eine Zusatzausbildung als Schwangerschafts- und Rückbildungslehrerin bei Patricia Thielemann, Spirit Yoga Berlin. Sie bietet in Augsburg folgende Kurse an: Yoga, Hatha-Yoga, Schwangerschaftskurse (pränatal und postnatal), Modern Dance und Gyronic® Expansion System.



Anina von Molnar korrigiert ihre Schülerin bei ihrer Yogahaltung. Die werdende Mutter bereitet sich damit körperlich und seelisch auf die Geburt vor. Fotos: ike

## SONDERSEITEN

### Gezielt werben → Mit interessanten Anzeigen-Specials

- Interessante Sonderthemen – das richtige Umfeld für Ihre Anzeige!
- Mehr Infos und den kostenlosen Themenplan erhalten Sie gerne:  
 Telefon: **08 21/777-24 81**  
 Telefax: **08 21/777-24 15**

Alles was uns bewegt



[www.augsburger-allgemeine.de](http://www.augsburger-allgemeine.de)



# licca

FACHKLINIK FÜR  
 ÄSTHETISCH-OPERATIVE  
 DERMATOLOGIE  
 UND CHIRURGIE

HOFACKERSTRASSE 19  
 D-86179 AUGSBURG  
 TEL. 08 21 - 8 15 51 22  
 FAX 08 21 - 8 15 51 17  
 INTERNET [www.licca.de](http://www.licca.de)



**Ruf Cosmetic**  
 Ganzheitliche Schönheit von Innen  
 und Außen

*Herzlich willkommen!*

- Gesichts- und Körperpflege
- Ayurveda-Behandlungen
- Hot Stone Massage
- Permanent-Make-up
- Faltenunterspritzung
- Aloe Vera Lifting
- Schlankheitsbehandlung
- Haarenfernung
- Cellulite-Kur
- Nagel-Modelage
- medizinische Fußpflege
- Wellness-Behandlungen
- Bioenergetische Medizin mit Scio
- Ganzheitliche Beratung
- Entgiftung & Entschlackung

**Geschenk-Gutscheine zum Geburtstag...**

[www.cosmetic-ruf.de](http://www.cosmetic-ruf.de)

**Edith Ruf – Praxis für Cosmetic und Naturheilkunde**  
 Langemarckstr. 14 · 86156 Augsburg · Tel. 08 21/40 90 90 · E-Mail: [hp-edith-ruf@email.de](mailto:hp-edith-ruf@email.de)

Kosmetisches Institut  
 Tages-Schönheitsfarm  
 Studio für Permanent-Make-up  
 Öffnungszeiten: Di.–Fr. 9–19 Uhr,  
 Sa. 9–15 Uhr, Montag geschlossen

Markgrafenstraße 21  
 86156 Augsburg  
 Telefon 08 21/44 16 16  
[www.beautyform.de](http://www.beautyform.de)

**32 Jahre Jubiläumspreise**

**Sommerangebote von Beautyform!!!**

- **Gesicht und Dekolleté** Intensiv-Verwöhnprogr. von 2 Std. mit ausges. Wirkstoffen ab € 51.-
- **Kleiner Schönheitstag** Verwöhnprogramm von Kopf bis Fuß (ca. 4 Std.) € 108.-
- **Karibik-Schönheitstag** ein Genuss für alle Sinne (ca. 4,5 bis 5 Std.) € 150.-
- **Rendezvous „für zwei“** (ca. 4-Stunden-Programm für Sie und Ihren Partner) € 170.-
- **Cleopatra-Bad** Körper-Peeling, med. Massagebad, Meeresklimaraum € 31.-

**Permanent-Make up mit 10% Nachlass (Teilzahlungen möglich) – nie wieder schminken!**

**Sonderpreise**

Dauerhafter Lidstrich/einzeln € 252,-/komplett € 450,- · formvollendete Lippen (3–5 J. haltbar) € 540,-  
 Dauerhaft pigmentierte Augenbrauen in Härchentechnik € 360,-

**NEU: Dauerhafte Haarentfernung auf Enzymbasis!**  
**Sonderpreise: XTREME Lashes!** Die beste Wimpernverlängerung auf dem Markt.  
 Einführungspreis 90,-€ anstatt 180,-€