



YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

25. Januar – 29. März 2019

mit Silvia Nastav

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

25. JANUAR – 29. MÄRZ 2019 | FREITAGS, 15.00 – 16.15 UHR

MIT SILVIA NASTAV

Die Schwangerschaft bringt viele Veränderungen und ist eine ideale Gelegenheit, um mit Yoga zu beginnen.

Der Kurs „Yoga in der Schwangerschaft“ bietet ein ausgewogenes, sicheres und systematisch aufgebautes Übungsprogramm – speziell für werdende Mütter. Die besonderen Yoga- und Atem-Übungen spenden Kraft, Entspannung und bieten die Möglichkeit, sich bewusst auf die Geburt vorzubereiten.

Regelmäßiges Üben kann typische Beschwerden, wie Rückenschmerzen, Sodbrennen und hormonell bedingte Gefühlsschwankungen lindern. Yoga hilft, in dieser Zeit des Wandels innere Kraft, Vertrauen und Ruhe zu spüren und eine starke Verbindung zu Ihrem Kind herzustellen. Dieser Kurs schafft Raum, sich selbst und dem werdenden Leben mit Zuversicht zu begegnen.

Geeignet für alle gesunden Schwangeren ab der 12. Schwangerschaftswoche bis zur Entbindung.
Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitglieder: 50 Euro | Gäste: 150 Euro

Mindestens 8 Teilnehmer – maximal 15 Teilnehmer

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter yoga@sports-and-health.de



SILVIA NASTAV

Durch den Kurs führt Silvia, zertifizierte Yogalehrerin nach den Standards der Yoga Alliance, die neben langjähriger Erfahrung als Yogalehrerin für Hatha Yoga, Yin Yoga und Thai Yoga Massage eine Zusatzausbildung für Schwangerschafts- und Rückbildungs-Yoga bei Patricia Thielemann (Spirit Yoga, Berlin) absolviert hat.

Silvias Unterricht ist einfühlsam, sanft und voller positiver Energie.

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag 06.00 – 23.00 Uhr

Samstag / Sonntag / Feiertag 09.00 – 21.00 Uhr

Lindwurmstraße 114 | 80337 München | Tel. 089 74747191
yoga@sports-and-health.de | yoga.sports-and-health.de



 YOGA
STUDIO
BY SPORTS & HEALTH