



# YOGA

## während der Schwangerschaft

Yoga unterstützt Dich, gestärkt und entspannt die Schwangerschaft zu erleben, gut vorbereitet in die Geburt zu gehen und vom Beginn an einen Herzenskontakt zu deinem Kind zu entwickeln.

Montags 9.00 - 10.30 Uhr

10 Termine á 90 Min. 165,00 Euro  
(Präventionskurs bis zu 80% erstattungsfähig)

**Yoga-Zentrum Bad Bramstedt** | Britta Panknin-Ammon  
Schillerstrasse 22 | 24576 Bad Bramstedt  
Email: [info@yoga-der-achtsamkeit.de](mailto:info@yoga-der-achtsamkeit.de)  
Telefon: +49 (0) 41 92 89 375 58  
Mobil: +49 (0) 170 96 881 80  
[www.yoga-der-achtsamkeit.de](http://www.yoga-der-achtsamkeit.de)  
Stand September 2022

Yoga 

# YOGA

## während der Schwangerschaft

Die Zeit der Schwangerschaft ist ideal, um mit Yoga zu beginnen, um das Selbstvertrauen in Dich und deinen Körper und in deine weiblichen Fähigkeiten zu intensivieren. Yoga ist der Schlüssel in die Entspannung und eine liebevolle Begleitung in dem neuen Lebensabschnitt.

Das sensibilisierte Wahrnehmen des Körpers, der Atmung und der Gefühle hilft, diese Phase der tiefgreifenden Veränderung bewusst zu erleben und auf eine positive Geburt und Mutterschaft vorzubereiten.

Du erfährst im Kurs:

- wohltuende, nervenstärkende Übungen
- die Kraft des Atems
- Umgang mit Schmerz
- ausgewählte Übungen für Stärke und Beweglichkeit
- tiefe körperliche und geistige Entspannung
- Kontakt zu anderen Schwangeren und Austausch wichtiger Themen

Montags 9.00 – 10.30 Uhr

10 Termine á 90 Min. 165,00 Euro  
(Präventionskurs bis zu 80% erstattungsfähig)

Info und Anmeldung: [info@yoga-der-achtsamkeit.de](mailto:info@yoga-der-achtsamkeit.de) | 04192 – 893 75 58



# Yoga

