



Schwangerschafts-YOGA

ab der 13. Schwangerschaftswoche

Yoga bietet dir die Möglichkeit, deinen Körper und deinen Geist optimal auf die Geburt vorzubereiten. Es fördert das Vertrauen in deine Fähigkeiten und bringt dich in Kontakt mit deinem Atem, der dich durch die Geburt trägt.

Mitzubringen: Matte, Kissen, eventuell Decke und etwas zu trinken.

KEINERLEI Vorkenntnisse notwendig!

Start: Mittwoch, 06. Oktober 2021 von 18.00 bis 19.00 Uhr (6 Abende)

Leitung: Sabrina Haudum, Yogalehrerin und Hebamme, 2-fache Mama

Ort: Pfarrsaal Lacken, Lacken 7, 4101 Feldkirchen

Preis: EUR 90,00 / EUR 87,00 für Kinderfreundemitglieder

Anmeldung und Infos jederzeit unter

ekiz.tipi@kinderfreunde.cc

