

# SOMA-YOGA

Yoga (von und) für Schwangere

ab Do. 25.03.2010

9:00-10:15 Uhr

Isabel Schilpp, Yogalehrerin (AYA)

bin selbst schwanger

01577 - 89 04 130

mail@soma-yoga.de

www.soma-yoga.de

Praxis Shantam

Böcklinstraße 40

68163 MA- Neuostheim

Tel.: 0621-72 87 085



Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit! Meine eigene Erfahrung, wie Yoga diese Zeit bereichern kann, möchte ich in diesem Kurs mit anderen werdenden Müttern teilen.

Neben beckenöffnenden Übungen, helfen die Asanas die Beine zu stärken und den Rücken vor Schmerzen zu bewahren. Verschiedene Atemtechniken unterstützen uns dabei die Achtsamkeit nach innen zu lenken, in unsere Körper, hin zu unserem Baby. In meditativen Übungen nehmen wir uns Zeit um uns voll und ganz auf das Wunder, das in uns geschieht einzulassen und die Verbindung zu unserem Kind von Beginn an zu stärken.

**Dieser Kurs ist für schwangere Frauen in jedem Trimester mit und ohne Yogaerfahrung geeignet.**