

ARE YOU READY?

Yoga in der Schwangerschaft lässt dich bewusst den Zeitraum vor der Geburt deines Babys erleben.

WANN?

montags
18.00 – 19.30 Uhr

WO?

Hebammenkunst
Ehlentrupperweg 11
33604 Bielefeld

WIE?

Anmeldung bei Janina
+49 179 103 93 65
ajapamyoga@gmail.com



GEBURT IST KEIN ZEITPUNKT – GEBURT IST EIN ZEITRAUM.

Durch ausgesuchte Yoga Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditationen entwickelst du ein Gespür für deinen sich verändernden Körper. Du lernst bewusst loszulassen, dich zu öffnen und intensivierst die Bindung zu deinem Baby und zu deiner eigenen Kraft.

— montags 18.00–19.30 Uhr

**Die Kurse sind offen für Frauen
mit und ohne Yogaerfahrung.
Du kannst jederzeit einsteigen.**

Yoga nach der Schwangerschaft unterstützt dich in dem aufregenden Zeitraum nach der Geburt deines Babys und dem Wochenbett (ca. 40 Tage).

Durch stärkende und stützende Asanas, Pranayama und Meditationen förderst du bewusst die Rückbildung, Regeneration und Neufindung deines Körpers und dein Geist kann sich entspannen.

— Termine nach Absprache

YOGA
PRANAYAMA
YIN
MEDITATION
HATHA

A J A P A
Y O G A