

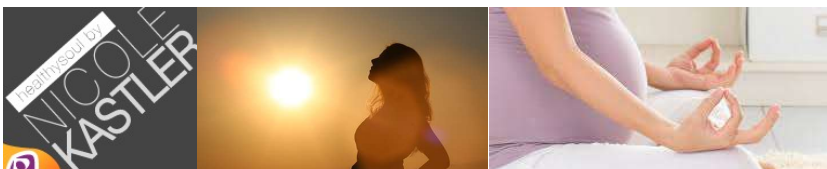


YOGA FÜR SCHWANGERE

IM HEALTHYSOULSTUDIO

Wohlfühlen, für Körper und Seele, mit Yoga

Atmung, sanfte Körperübungen, sanfte Flows und Bewegung, Sich und die eigenen Bedürfnisse für die Geburt besser kennenlernen, Kraft und Sicherheit sammeln. Entspannungsmöglichkeiten, Spaß und Zusammen sein mit anderen Schwangeren. Einfache Meditationsübungen, Stärkung der Muskulatur, Übungen für den Beckenboden, Wahrnehmung und Reflektion, Einstimmung zum Mutter sein



**Yoga Einheiten
Freitags:
16:00-17:00h**

**Yoga hilft, die
besondere Zeit in der
Schwangerschaft
bewusster zu erleben**

**Yoga Zeit für Mutter
und das ungeboren
Kind**

**Spannungen im
Körper und Geist
lösen**

**geschmeidig und
beweglich bleiben
durch sanfte
Körperübungen**

**HEALTHYSOUL BY
NICOLE KASTLER**

Drautendorf 111,
4174 Niederwaldkirchen

www.healthysoul.at

0664 / 5318026
nicole@healthysoul.at