



# YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT



immer Mittwochs ab  
14.01.2026

17:30 - 19:00 Uhr

Quereinstieg jederzeit möglich



150,- für 7 Einheiten



Sonnenvilla Attendorf

[www.sonnenvilla-attendorf.com](http://www.sonnenvilla-attendorf.com)

(3 km von Lieboch entfernt)



Michaela Girstmair (Doula)

Anmeldung unter:

0676 / 33 73 879

[michaela@herzensweg-doula.at](mailto:michaela@herzensweg-doula.at)

[www.herzensweg-doula.at](http://www.herzensweg-doula.at)

Yoga ist ein Wegbegleiter, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und zum Wohlbefinden von dir und deinem Baby beiträgt. Dieser Kurs beinhaltet:

- Yoga-Übungen, Atem- und Entspannungsübungen
- Geführte Meditationen, die dich einladen, dich mit deinem Baby zu verbinden und zu entspannen
- Infos und Tipps für eine entspannte Schwangerschaft und Geburt
- Fragen und Austausch untereinander

