



YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Gönn dir bewusste Zeit für dich und dein Baby. Sanfte Bewegung, Entspannung und Verbindung – abgestimmt auf deine besondere Zeit.

Finde Ruhe, tanke neue Kraft und bereite dich achtsam auf die Geburt vor.

- **Fördert dein Wohlbefinden**
- **Reduziert Beschwerden**
- **Bewusste Atmung & Entspannung**
- **Stärkt die Verbindung zum Baby**



Kurstermine:

19.09. – 24.10.2026

31.10. – 05.12.2026

09.01. – 13.02.2026

Zum Kursplan:



Scan me!



Kontakt:



Telefon / WhatsApp & E-Mail:

+43 664 260 90 49

claudia.meyer24@icloud.com