



Yoga in der Schwangerschaft

zur Kräftigung, Vorbereitung & Entspannung

Wann: Ab 16.09.2019 jeden Montag, 16:30 - 17:45 Uhr

Wo: Stadlauer Str. 4, Wien 22 (3 Min. zur U2 & Bhf. Stadlau)

Du brauchst: Bequeme Kleidung, Matten sind vorhanden

Kosten: 5€ einmalig Schnuppern, danach 5er Block für 80€

Mehr Infos unter  www.facebook.com/MarijkeTejViriam

Darum wird Yoga in der Schwangerschaft so gerne empfohlen:



Sanfte, individuell angepasste Dehnungen können den Körper entlasten und auf die Geburt vorbereiten.

Übungen zur Kräftigung geben Ausdauer für die Geburt und die Zeit danach.

Atem- und Entspannungstechniken dienen der emotionalen Balance und stärken die Nerven.

Der Beckenboden wird gekräftigt und bewusster wahrgenommen.

Regelmäßiger Austausch mit anderen Frauen kann inspirierend und stärkend sein.

"Ich vertraue meinem Körper. Er weiß genau, was zu tun ist. Ich, mein Körper und mein Kind werden bei der Geburt perfekt zusammenarbeiten."



Marijke Janz, studierte Betriebswirtin, Hatha & Kundalini Yoga Lehrerin für Erwachsene und Kinder. Doula und Lebens- und Sozialberaterin (i.A. unter Supervision).

Aufgaben einer Doula:

Emotionale Unterstützung & Begleitung des Paares vor und während der Geburt, Hilfe im Wochenbett.

Follow me:  [marijke_tej_viriam](https://www.instagram.com/marijke_tej_viriam)

 www.facebook.com/MarijkeTejViriam