

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Ab 12.01.2023 in der Wellness-Scheune-Probstei

**10 Wochen
jeden Donnerstag
18 Uhr bis 19 Uhr**

Was erwartet dich?

Jede Schwangerschaft ist einmalig, ob es nun dein erstes, zweites oder drittes Kind ist. Und jede Schwangerschaft ist einmalig fordernd, denn der Alltag geht weiter.

Tu dir in diesen besonderen Monaten etwas Gutes, komm zur Ruhe und gönn dir und deinem Kind eine Pause.

Wir werden den Fokus auf sanfte Dehnungen, Atemübungen und ganz viel Regeneration legen - so bleibst du beweglich und entspannt und sammelst genug Kraft für die fordernde Zeit nach der Geburt.

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht notwendig!

Kosten: 120 Euro

Anmeldung: lisa-fischer21@gmx.de
0176-931 999 99



Lisa Fischer

Ich unterrichte klassisches Hatha Yoga und habe meine Yogalehrer-Ausbildung nach jahrelanger eigener Praxis 2018 im Sivananda Vedanta Seminarhaus in Österreich absolviert. 2019 folgte die Weiterbildung für Yoga in der Schwangerschaft. Neben Yoga interessiere ich mich für Meditation und Energiearbeit.

Ich lebe mit meinem Mann und unserer Tochter in Prasdorf.