



## **YOGA** in der Schwangerschaft

**Montags**  
**18.30 - 19.30 Uhr**

**Yoga, kombiniert mit sanften Atemübungen und viel Wissen rund um die Schwangerschaft, erwartet Dich und dein Baby in diesem Kurs. Ideal, um während der Schwangerschaft fit zu bleiben, deine Kräfte optimal zu mobilisieren und ein gutes**

**Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln. Die Schwangerschaft ist die ideale Zeit, um mit Yoga zu beginnen. Die bessere Wahrnehmung des Körpers, das bewusste Atmen und die Entspannung helfen dir wunderbar, die Veränderungen in deiner Schwangerschaft bewusst zu erleben und zu genießen. Durch gezielte Yogaasanas trainierst du schon mit leichtem körperlichen Einsatz deine Muskeln und entlastest deine Gelenke. Eine grosse Unterstützung in der Zeit, wo dein Körper Höchstleistung vollbringt. Schwangerenyoga im Programmhaus, hilft dir dich optimal auf eine angstfreie Geburt und die fordernde Zeit als Mutter vorzubereiten. Bitte schicke bei Interesse eine Email an [info@programmhaus.de](mailto:info@programmhaus.de)**

**Kursleitung:**  
**Tatjana Fuchs Cmok**

**Anmeldung:**  
**[info@programmhaus.de](mailto:info@programmhaus.de)**  
**Fortlaufender Kurs!**

**Ort:**  
**Programmhaus | Raum für Dich**  
**Brückenstraße 53**  
**60594 Frankfurt**