



Yoga – Begleitung in der Schwangerschaft 2018



Andrea Weller

Mehr Infos

**[www.speed-relaxing-
muenchen.de](http://www.speed-relaxing-muenchen.de)**

**oder per email an
Andrea.Weller@
GioiaDiVivere.de**

**oder per Telefon
0170 - 2382655**

SPEED RELAXING®

Neues Leben entsteht. Das Wachstum für Mutter und Kind braucht Energie und Bewusstsein.

Sorgen Sie für sich und Ihr Baby.

SPEED RELAXING® Yoga bietet Übungen an, die besonders gut geeignet sind, die Schwangerschaft zu unterstützen.

SPEED RELAXING® Yoga entlastet Rücken, Schultern, Gelenke und stärkt Beckenboden, Hüfte und stützende Muskulatur.

SPEED RELAXING® Yoga lädt Sie ein, die Veränderungen bewusst zu begleiten und für sich und das Baby körperlich, mental und emotional zu sorgen.

Als ausgebildete ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin und aktuell in der Yogatherapie-Fortbildung bei Dr. Ronald Steiner unterstütze ich Sie gerne in der Ihrer Yoga-Praxis für Schwangere.

Integrieren Sie Yoga in Ihrem Alltag.



ab 12.09. – 10 Mittwoch Abende
Für Yoga-Anfänger und -Fortgeschrittene geeignet.
Bei freien Plätzen ist der Einstieg jederzeit möglich

Jeweils von 17.45 Uhr bis 19.00 Uhr

Ort: FamilyTree, Mittelweg 3a, 82064 Strasslach

Kosten: 250 Euro incl. MwSt

TeilnehmerInnen: 7 Personen