



Yoga

für Schwangere

*„Gelassenheit ist eine anmutige
Form von Selbstbewusstsein“*

YOGA kann unterstützen, das Körpergefühl zu verfeinern, den Bezug zur tiefen Atmung zu fördern, Anspannungen und Beschwerden zu lösen, Energien zu mobilisieren und in die eigene Sanftheit zu kommen.

Dadurch wird die eigene Kraft gefunden, die während der Schwangerschaft und der Geburt benötigt wird, um sich selbst und dem Baby Vertrauen zu schenken.

Claudia Wolf

*freiberufliche Hebamme
Städtisches Krankenhaus Kiel*

*Kurse finden donnerstags im Movitas
Fleethörn 59 (im Hinterhof), 24103 Kiel statt.*

Infos & Anmeldung:

Telefon 04351.470616 oder 0157.72983717

E-Mail hebamme.claudiawolf@gmx.net