

## YOGA FÜR SCHWANGERE



Mit Yoga können Sie als werdende Mutter mit Ihrem Baby auf eine ganz besondere und achtsame Weise in Kontakt treten.

Besonders das frühzeitige Lernen, „bewusst“ zu atmen, eröffnet eine Möglichkeit, mit physischem und psychischem Schmerz sowie Veränderungen besser umzugehen. Durch Körperreisen kann eine Tiefenentspannung erfahren werden, in der die Selbstheilungskräfte gestärkt werden und es öffnet sich ein Raum, in dem Sie und Ihr Kind sich in Liebe und Achtsamkeit begegnen können.



**AB SOFORT IMMER FREITAGS:**

## **YOGA FÜR SCHWANGERE**

Yoga kann helfen, mit den Veränderungen des Körpers während der Schwangerschaft besser zurechtzukommen.

Sanfte, fließende Körperübungen und gezielte Atem- und Wahrnehmungsübungen vermitteln ein kraftvolles und zugleich entspanntes Gefühl im Becken, entlasten den Rücken, lösen Verspannungen und können Schwangerschaftsbeschwerden lindern.



Stefanie Schallenberger  
zertifizierte Yogalehrerin (BYV)

**Yoga Sattva**  
**Stefanie Schallenberger**  
Burghardtstraße 3 | 74722 Buchen |  
Telefon: 06281 / 563 503 |  
mobil: 0172 891 6535 |  
schallenberger@yoga-sattva.de |  
www.yoga-sattva.de

**GESUNDHEIT,  
VITALITÄT, BEWUSSTSEIN UND  
LEBENSFREUDE**