

# Yoga für Schwangere und Yoga für Mamas

**mit Beate Kuchenreuther**  
(Yogalehrerin für Hatha-Yoga)



## Yoga für Schwangere

Yoga für Schwangere ist eine wundervolle Möglichkeit, Ruhe im Alltag zu finden, sich liebevoll aus dem täglichen Trubel zurück zu ziehen und sich auf das Baby einzustimmen.

Für Schwangere sind langsame und sanfte Yoga-Übungen, bei welchen die Atmung, Körperwahrnehmung und Meditation im Vordergrund stehen, ideal.

Dieser Kurs ist ab dem vierten Schwangerschaftsmonat geeignet.

**Ab Montag, den 18.09.2023, 9.30 – 10.30 Uhr**  
5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Krankenkassenbezuschung möglich)

In besonderen familiären Situationen ist eine Bezuschung des Kurses über das Mittendrin möglich.

## Yoga für Mamas – mit Baby

Dein Baby ist auf der Welt und Du möchtest die Vorteile von Yoga auch gemeinsam mit Deinem Kleinen genießen? Oder Du möchtest so gerne am Kurs teilnehmen, hast aber keinen, der sich in der Zeit um Dein Baby kümmert?

Beim Yoga für Mamas kann Dein Baby **bis zum Alter von etwa 9 Monaten** mit dabei sein.

Mit sanften Yogaübungen kannst Du hier zur Ruhe kommen und neue Kraft für den Alltag mit dem Baby tanken.

**Ab Montag, den 18.09.2023, 11.00 – 12.00 Uhr**  
5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Krankenkassenbezuschung möglich)

In besonderen familiären Situationen ist eine Bezuschung des Kurses über das Mittendrin möglich.

Beate Kuchenreuther ist selbst zweifache Mama. Es liegt ihr besonders am Herzen, Schwangere und Mütter in dieser einzigartigen Zeit zu begleiten.

MITEINANDER unsere Herzen schwingen lassen und das Leben genießen!

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte bring zum Kurs eine Matte, ein (Yoga-)Kissen, eine Decke und evtl. warme Socken mit.

**Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin**