Yoga für Schwangere
und
Yoga für Mamas

mit Beate Kuchenreuther
(Yogalehrerin für Hatha-Yoga)

Yoga für Mamas

Dein Baby ist auf der Welt und Du möchtest dir einfach mal eine kleine „Auszeit“ vom Mama-Sein gönnen.
Gerade in dieser Zeit ist es wichtig für dich, Kraft und Energie zu schöpfen. Und es ist auch okay, dir eine kleine Auszeit zu erlauben.
Schenke dir selbst die Zeit, abzuschalten und voll und ganz bei dir zu sein. Genieße sanfte Atem- und Entspannungsübungen, die deinen Körper, Geist und deine Seele in Einklang bringen. Die Übungen stärken sanft deinen Körper und sorgen für mehr Beweglichkeit. Mit Achtsamkeit die Mama-Zeit genießen.

Ab Montag, den 08.04.2024, 17.30 – 18.30 Uhr
Weitere Termine 15.04., **29**.04., 06.05. und 13.05.2024

5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Krankenkassenbezuschussung möglich)

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.

Ab Montag, den 08.04.2024, 18.45 – 19.45 Uhr
Weitere Termine 15.04., **29**.04., 06.05. und 13.05.2024

Dieser Kurs ist ab dem **vierten** Schwangerschaftsmonat geeignet.
5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Krankenkassenbezuschussung 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.

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

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Rathausplatz 1
95478 Kemnath

MITTENDRIN
FAMILIEN- UND BÜRGERZENTRUM DER STADT KEMNATH

Telefon: 09642 7033800
team@mittendrin-kemnath.de
www.mittendrin-kemnath.de