

## Yoga für Mamas mit Diana Wegmann

(Yogalehrerin AYM Yoga School in Rishikesh, Indien)

Mama-Sein ist der schönste, aber manchmal auch der anstrengendste Job der Welt. Oft bleibt hier wenig Zeit und Raum für dich und dein Frau-Sein.

Bei „Zeit für mich - Yoga für Mamas“ hast du die Möglichkeit, abzuschalten und ganz bei dir selbst anzukommen. Genieße sanfte Atem- und Entspannungsübungen, die deinen Geist und deine Gedanken zur Ruhe bringen und dir neue Energie schenken. Die Körperübungen stärken sanft deine Tiefenmuskulatur und sorgen für Beweglichkeit.

Du wirst Dich entspannter, kraftvoller und energetischer fühlen und mehr Leichtigkeit und Gelassenheit für das Bewältigen der Herausforderungen in deinem Alltag finden.

**Ab Montag, den 16.09.2024, 17.30 – 18.30 Uhr**  
Weitere Termine 23.09., 07.10., 14.10. und  
21.10.2024

## Yoga für Schwangere mit Beate Kuchenreuther

(Yogalehrerin für Hatha-Yoga)

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.

Beate Kuchenreuther ist selbst zweifache Mama. Es liegt ihr besonders am Herzen, Schwangere und Mütter in dieser einzigartigen Zeit zu begleiten. Der Kurs ist ab dem 4. Schwangerschaftsmonat geeignet.

**Ab Montag, den 16.09.2024, 19.00 – 20.00 Uhr**  
Weitere Termine 23.09., 07.10., 14.10. und  
21.10.2024



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

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

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

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

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin  
Rathausplatz 1  
95478 Kemnath



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