

# 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 03.06.2024, 17.30 – 18.30 Uhr**  
Weitere Termine 10.06., 17.06., 24.06. und  
**10.07.2024 (ausnahmsweise Mittwoch)**

5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine  
Krankenkassenbezuschung 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 03.06.2024, 18.45 – 19.45 Uhr**  
Weitere Termine 10.06., 17.06., 24.06. und  
**10.07.2024 (ausnahmsweise Mittwoch)**

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