



# Yoga für Schwangere und Yoga für Mamas

**mit Diana Wegmann**

(Yogalehrerin AYM Yoga School in Rishikesh, Indien)

## Yoga für Mamas

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 Donnerstag, den 14.11.2024, 17.30 – 18.30 Uhr**  
weitere Termine: 21.11., 28.11., 05.12. und 12.12.2024

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

**Alle Mütter sind eingeladen, am Kurs teilzunehmen – auch wenn die Kinder schon größer sind. Es ist jedoch nicht möglich, die Kinder mitzubringen.**

## Yoga für Schwangere

Yoga ist der perfekte Begleiter für die aufregende & transformierende Zeit der Schwangerschaft und eine wundervolle Vorbereitung für die Geburt, denn es unterstützt dich auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene.

In den gemeinsamen Yogastunden erwartet dich achtsame Körperwahrnehmung, sanfte, mobilisierende und kräftigende Bewegung sowie Atem- und Entspannungsübungen.

Die Yogastunden sind ein Raum für dich, um Stress loszulassen, abzuschalten und dich mit dir selbst und deinem Baby zu verbinden.

Dieser Kurs ist ab dem vierten Schwangerschaftsmonat geeignet.

**Ab Donnerstag, den 14.11.2024, 18.45 – 19.45 Uhr**  
weitere Termine: 21.11., 28.11., 05.12. und 12.12.2024

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

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