

YOGA FÜR SCHWANGERE



SCHULE FÜR YOGA & AYURVEDA

KURSE

SEPTEMBER 2020
BIS JULI 2021

ANNETTE THIEMANN
LÖBLEINSTR. 29 RG
90409 NÜRNBERG
TEL 0911/358875
www.yoga-thiemann.de
kontakt@yoga-thiemann.de

Die Schwangerschaft ist für die Frau eine einzigartige Zeit, in der sich Körper, Geist und Seele neu orientieren. Sie bedeutet sowohl eine besondere physische, als auch eine emotionale Herausforderung.

Yoga kann Ihnen helfen, mit den Veränderungen während der Schwangerschaft besser zurechtzukommen.

Gezielte Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen aus dem Yoga vermitteln Ihnen ein kraftvolles und zugleich entspanntes Gefühl im Becken, entlasten den Rücken, lösen Verspannungen und können Schwangerschaftsbeschwerden lindern. Die Atmung wird bewusster wahrgenommen und vertieft. Die Entspannung und Konzentration in den Übungen bewirken eine Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und mehr Gelassenheit. Vorhandene Kraftquellen können leichter erschlossen werden.

Die besondere Zeit der Schwangerschaft können Sie so bewusster erleben und genießen.

**“DARIN
ÜBERTRIFFT
DIE FRAU SELBST
DAS GENIE”**

KURSORTE

Schule für Yoga und Ayurveda
Löbleinstraße 29 RG
90409 Nürnberg
Freitag, 16.00 - 17.15 Uhr

8 x 75 Minuten
€ 90,00

8 x 75 Minuten
€ 90,00

Hebammenhaus
Königswarter Str. 58
90762 Fürth
Freitag, 18.15 - 19.30 Uhr

KURSTERMINE SEPTEMBER 2020 - JULI 2021

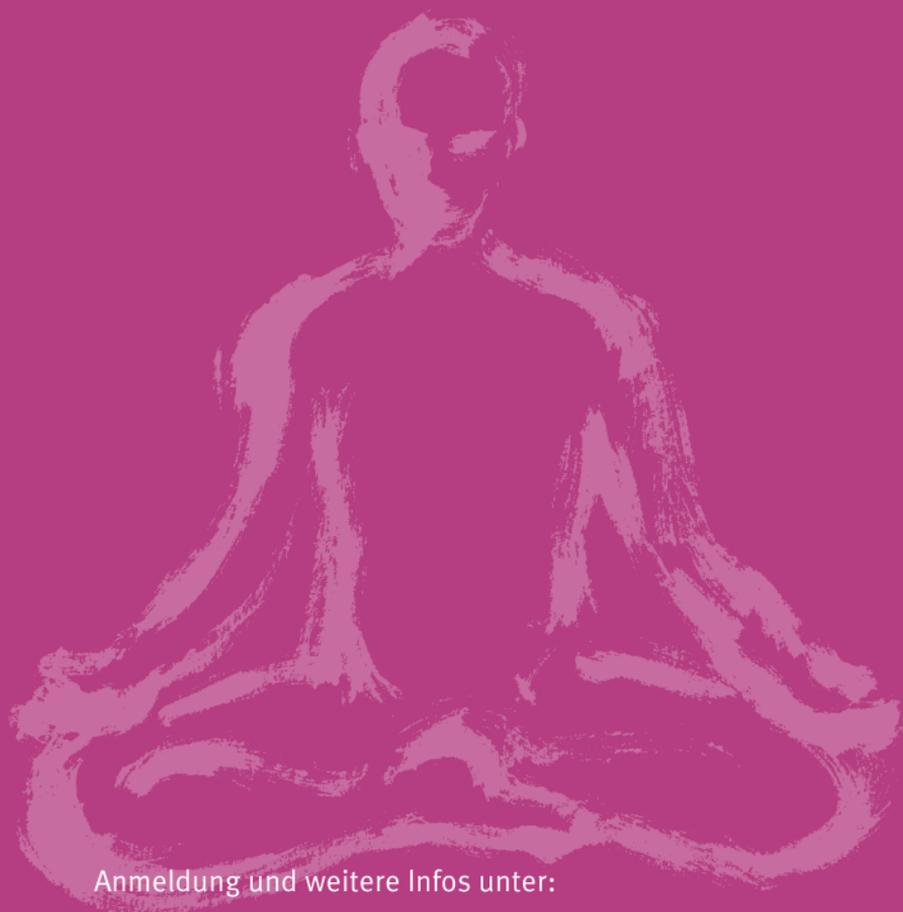
25. September - 27. November 2020 8 x
(kein Unterricht am 30. Okt. und 6. Nov.)

15. Januar - 12. März 2021 8 x
(kein Unterricht am 19. Feb.)

30. April - 9. Juli 2021 8 x
(kein Unterricht am 14. Mai, 28. Mai und 4. Juni)



“Yoga praktizieren heißt,
seine eigene Natur zum
Ausdruck zu bringen.“



Anmeldung und weitere Infos unter:

Annette Thiemann
Löbleinstr. 29 RG
90409 Nürnberg
Tel. 0911/358875
www.yoga-thiemann.de
kontakt@yoga-thiemann.de