



Liebe werdende Mama,

Du möchtest deine Schwangerschaft genießen, deinen Körper sanft und trotzdem aktiv stärken und deinen Geist beruhigen?

Yoga in der Schwangerschaft kann dir helfen, das Vertrauen in deinen eigenen Körper zu stärken und auch die Verbindung zu deinem Kind zu intensivieren.

Du kannst hier in YOGAZEIT verspannte Muskeln lockern, Gelenke mobilisieren und Atemtechniken erlernen, die dir Raum schaffen.

Gleichermaßen hilft Yoga dir dabei, deine Beine zu stärken, Weite für Herz und Hüfte zu schaffen und deinen Rücken zu entspannen.

Nach Rücksprache mit deinem Arzt oder deiner Hebamme kannst du gerne meinen Kurs besuchen, wenn du im 2. oder 3. Trimester bist.

Yoga für Schwangere biete ich montags von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr und dienstags von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr an.

Info unter [www.yogazeit-venninger.de](http://www.yogazeit-venninger.de) oder [www.dasdoktor.de](http://www.dasdoktor.de)

Mit herzlichen Grüßen

Monika Venninger

