



## YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Offener Kurs mit Anmeldung  
Montag von 18:30 bis 20:00  
Im Yogazentrum Markgräflerland  
Hachbergstr.5 in Müllheim

Anmeldung bei Rakna über  
[raknagaia@web.de](mailto:raknagaia@web.de) oder 07631 - 93 85042

Weitere Infos unter [www.yoga-muellheim.com](http://www.yoga-muellheim.com)

Yoga in der Rückbildung  
07631-9385042  
[raknagaia@web.de](mailto:raknagaia@web.de)

Yoga in der Rückbildung  
07631-9385042  
[raknagaia@web.de](mailto:raknagaia@web.de)

Yoga in der Rückbildung  
07631-9385042  
[raknagaia@web.de](mailto:raknagaia@web.de)

Yoga in der Rückbildung  
07631-9385042  
[raknagaia@web.de](mailto:raknagaia@web.de)

Yoga in der Rückbildung  
07631-9385042  
[raknagaia@web.de](mailto:raknagaia@web.de)

Yoga in der Rückbildung  
07631-9385042  
[raknagaia@web.de](mailto:raknagaia@web.de)

Yoga in der Rückbildung  
07631-9385042  
[raknagaia@web.de](mailto:raknagaia@web.de)

Yoga in der Rückbildung  
07631-9385042  
[raknagaia@web.de](mailto:raknagaia@web.de)

Yoga in der Rückbildung  
07631-9385042  
[raknagaia@web.de](mailto:raknagaia@web.de)

# YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Yoga in der Schwangerschaft hilft Dir Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern, Dein Körperbewusstsein zu steigern und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu gewinnen um diese wertvolle Zeit entspannt zu genießen.



Um auf die Geburt vorbereitet zu sein erhältst und entwickelst Du Flexibilität und Stärke und erfährst einen bewussten Umgang mit deinem Atem. Die Schwangerschaft ist der faszinierendste Akt der kreativen Kraft!



Und Du bist ein aktiver Teil dieses Wunders.



**KURSLEITUNG:**

**RAKNA ARREDONDO-ABIGT**

Zertifizierte 3HO Geburtsvorbereiterin,  
Beckenbodentrainerin sowie  
Lehrerin für Yoga in der  
Schwangerschaft und Rückbildung.

