



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 oder 07631 - 93 85042

Weitere Infos unter www.yoga-muellheim.com

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
raknagaia@web.de

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
raknagaia@web.de

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
raknagaia@web.de

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
raknagaia@web.de

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
raknagaia@web.de

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
raknagaia@web.de

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
raknagaia@web.de

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
raknagaia@web.de

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
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.

