



Pränatal Yoga

Fit und gelassen durch die Schwangerschaft mit unserer ausgebildeten Yoga Lehrerin Tatjana Schlundt.

Schwangerschaftsyoga entspannt, stärkt wichtige Muskelgruppen und bereitet auf die Geburt vor. Denn das zusätzliche Gewicht, die üblichen Beschwerden und ein hektischer Alltag sorgen oft für einen erhöhten Stressfaktor. Gönn Dir einen Moment nur für Dich und Dein Baby und starte ab der 13. SSW.

Bitte kläre vorab mit Deinem Arzt oder Hebamme, ob Du Yoga praktizieren darfst.

Wann: 07.11., 14.11., 21.11. und 28.11.2022.

Dauer: Jeweils montags von 16:30-17:30.

Wo: Im **SOLAVIDA ****** Premium FitnessClub.

Anmeldung: 05531-3370 oder unter kontakt@solavida.de

Kurskosten für Mitglieder des **SOLAVIDA ****** Premium FitnessClub: 0,00€

Kurskosten für Nichtmitglieder (für alle 4 Termine): 45€**

Bringe warme Socken mit, ein Handtuch und ggf. eine Decke.

*Mindestteilnehmerzahl: 3

**Keine Kostenerstattung bei Nichterscheinen