

Yoga für Schwangere

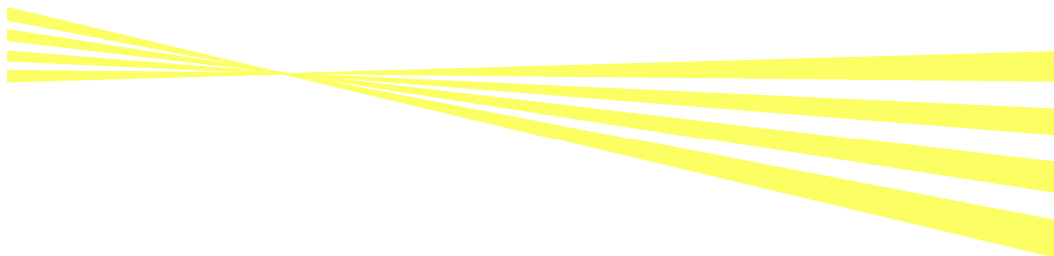
Mittwochs 17h30 bis 18h30 in Reinach

Raum im Kägen/Business Parc
Christoph Merian-Ring 11
4153 Reinach

In diesem Kurs können Frauen üben, trotz körperlicher Anstrengung innerlich gelöst zu bleiben, und die Atmung zu nützen, um mit Spannungen (auch Schmerzen) umzugehen. Sie lernen die Bedürfnisse ihres Körpers besser kennen und dementsprechend spontan zu handeln. Sie erfahren Öffnung und Weite in Körper und Geist, und wie sie Veränderungen bewusster annehmen können. Nicht zuletzt kann das Praktizieren von Yoga in der Schwangerschaft helfen, einen Zugang zum im Körper zutiefst gründenden Wissen und seiner ureigenen Kraft zu finden. All diese Schätze sind eine kostbare Unterstützung rund um die Geburt.

Kursinhalte: Körperstellungen/Bewegungsabläufe
Atemtechniken (u.a. „Geburtsatmung“)
Beckenbodensensibilisierung
konzentrierte Übungen, Visualisierungen
Tiefenentspannung

Organisation: 25 Franken pro Lektion (im 10er oder Teilabo)
Einstieg ab der 16. SSW empfohlen, danach jederzeit möglich



Therese Matiegka

Matura und touristisch-kaufmännische Ausbildung in Wien, 2001
Ausbildung zur dipl. Yogalehrerin YS (LOTOS) in Basel und Zürich, 2005 – 2011
Yoga für Schwangere YS 2008
Der Beckenboden im Yoga YS 2011
Mitglied Yoga Schweiz
Zwei Kinder

079 296 12 72

thema_yoga@bluwin.ch