

# YOGA für Schwangere



## Kurszeiten & Allgemeines

Start: **14. November 2013**  
(bitte per Tel/Email anmelden)

danach **fortlaufend** jeweils  
**donnerstags von 20.00-21.30 Uhr**

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

## Preise

10er Karte für 120,- € (12 Wochen gültig)  
Probestunde 6,- €

**Die meisten Kassen erstatten  
einen Teil der Kursgebühren!**

## Kursleitung & Anmeldung

Christiane Bier

Diplom-Psychologin &  
Yogalehrerin Yoga Vidya e.V. (BfV)

Mutter von zwei Kindern

Kontakt: 0176-84319777  
christiane.bier@gmx.de

## Veranstaltungsort

Freiraum für Yoga & Kinesiologie  
Birger Boehnke  
Hartzlohplatz 11, 22307 Hamburg  
www.nayoki-methode.de

*Durch meine intensive Yogapraxis  
hatte ich eine angenehme  
Schwangerschaft, stimmte  
mich auf die Geburt ein  
und lernte schliesslich  
„Loszulassen“, wodurch ich  
eine schöne Geburt erlebte.*



## Bewege Dich und Dein Baby!

Ausgewählte Yogaübungen helfen Dir  
beweglich und fit zu bleiben. Es geht um eine  
sanfte Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung  
der Muskulatur.

## Atme für Dich und Dein Baby!

Du lernst verschiedene Atemtechniken kennen,  
um mehr Energie zu bekommen und Spannungen zu lösen.  
Dein Atem stärkt Dich in Deiner Durchhaltekraft und  
Deinem Mut und lässt Dich gut vorbereitet in die Geburt gehen.

## Nimm Dir Zeit für Dich und Dein Baby!

Du bekommst die Gelegenheit, Dich zu entspannen und  
Deinen Körper in Veränderung zu spüren.  
Du kannst intensiven Kontakt zu Deinem Baby  
aufnehmen und Dich auf die gemeinsame  
Geburt einstimmen.

