

Mit Beginn der Schwangerschaft fängt der Körper der Frau scheinbar an, ein Eigenleben zu führen. Er verändert sich und mit ihm die Gedanken und Gefühle der Frau.

Das Hatha-Yoga kann Ihnen helfen, mit den körperlichen Veränderungen besser klar zu kommen und beweglich zu bleiben. Es gibt Ihnen Gelegenheit, sich auf die inneren Prozesse zu konzentrieren, sich bewusst Zeit für das in Ihnen wachsende Baby und sich selbst zu nehmen.

Sie erlernen Atemtechniken und Entspannungsmöglichkeiten, die Ihnen die Geburt erleichtern können.

Bitte lassen Sie für sich durch einen Arzt oder eine Hebamme abklären, ob Yoga empfehlenswert für Sie ist!

Yoga für Schwangere findet einmal pro Woche donnerstags von 17.30 bis 18.30 Uhr statt. Bitte melden Sie sich vorher an!

Mitzubringen sind bequeme (Sport-)Sachen, dicke Socken, eine Kuscheldecke und ein Kissen.

Kosten pro Stunde: 10,- €

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Was ist Hatha-Yoga?

Im Hatha Yoga wird Wert auf die achtsame, bewusste Ausführung von Haltungen gelegt. Es ist ein eher sanftes Yoga. Dadurch eignet es sich hervorragend für Anfänger. Körperübungen und Atemübungen sollen den Körper gesund und kräftig halten, sowie Körper und Geist harmonisieren. Zu einer klassischen Hatha-Yoga-Stunde gehören eine Aufwärmphase, mehrere körperliche Übungen, Atemübungen und eine Schlussentspannung.

Ich freue mich über Ihr Interesse.
Termine, Informationen und Anmeldung bei:

Agnes Bartossek

Übungsleiterin für Yoga in der Schwangerschaft und Rückbildungszeit
Tel.: 03461/209278
abartossek@web.de

Yoga für Schwangere findet statt im:

Carl-von-Basedow-Klinikum Merseburg
**Erdgeschoss des Klinikneubaus
Raum 0.51**
Weiße Mauer 52
06217 Merseburg

YOGA FÜR SCHWANGERE



Designed by Freepik

