

# Yoga für Schwangere



Schwangerschafts-Yoga hilft dir zu einem bewussten Umgang mit deinem Körper. Durch tiefe Atmung und Übungen bringst du deine Lebensenergie in Fluss. Yoga für Schwangere hilft dir, Spannungen zu lösen und bereitet dich physisch und psychisch auf die Geburt vor. Schwangerschafts-Yoga ist eine fantastische Methode, um Deinen sich verändernden Körper bewusst wahrzunehmen und Dir und deinem Baby eine Auszeit vom oft stressigen Alltag zu gönnen.

Die Teilnahme an den Kursen ist ab der 12. SSW möglich. Vorkenntnisse in der Yogapraxis sind nicht erforderlich.

<b>Kursstart:</b>	1.) 05.09.2025	5.) 24.04.2026
	2.) 24.10.2025	6.) 19.06.2026
	3.) 16.01.2026	7.) 11.09.2026
	4.) 06.03.2026	8.) 30.10.2026

Einstieg jederzeit möglich falls Plätze frei sind.

**Wann:** 16:00-17:15 Uhr

**Wo:** Kasernengasse 22 , 8750 Judenburg

**Kosten:** 100€ (6 Abende)

**Anmeldung erforderlich:** (begrenzte Teilnehmerzahl): 0664/3955617



Ich freue mich auf EUCH

Hebamme Christina