

Schwangerschaftsyoga und Mentaltraining

Die optimale Geburtsvorbereitung!

Schwangerschaftsyoga und Mentaltrainingstechniken helfen, sich gezielt auf die Geburt vorzubereiten und die Schwangerschaft in vollen Zügen zu geniessen. Zudem können spezifischen Schwangerschaftsbeschwerden (Müdigkeit, schwere Beine, Rückenbeschwerden, u.v.m.) vorgebeugt werden.
Für Frauen von der ersten bis zur letzten Schwangerschaftswoche.

Datum	Donnerstag 17 00 – 17 50 oder Donnerstag, 19 00 - 19 50, Einstieg jederzeit
Ort	Wartstrasse 23, 8400 Winterthur, direkt hinter dem Bahnhof
Preis	Fr. 220 für 10 aufeinanderfolgende Wochen
Mitnehmen	bequeme Kleidung, ev. Tuch
Leitung	Barbara Kündig, dipl. Yogalehrerin
Anmeldung	info@barbara-kuendig.ch, 076 559 44 70 weitere Infos unter: www.yoga-nidra.ch

