

## Anmeldung und Info Yoga für schwangere

### Kursleiterin:

Valentina Frühauf

Hatha Vinyasa Yogalehrerin



Tel.: 01797557155

Valentina.fruehauf@web.de

<http://einfach-yoga.jimdo.com>

### Anmeldung:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Woche: \_\_\_\_\_

Krankenkasse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

### Termine:

Einstieg jeder Zeit möglich.

Montags 09:00 - 10:00 Uhr

10er Karte 130 Euro gültig 12 Wochen

5 er Karte 70 Euro gültig 6 Wochen

Einzelkarte 14 Euro

**Ort: Mittelstr. 32**

**45549 Sprockhövel**

### "Wohlbefinden für Dich und dein Baby"

Yoga begleitet Dich durch aufregende neun Monate. Die Schwangerschaft ist im Leben einer jeden Frau ein einzigartiges, wundervolles und zugleich auch wundersames Erlebnis. In dieser Zeit bist du physisch und kannst du sogar als Yoga-Einsteigerin schnell von den positiven Auswirkungen auf Körper und Seele profitieren. Du lernst sanften Atem Meditationsübungen speziell für werdende Mütter, die auch schwangerschaftstypische Beschwerden lindern. Die Asanas (Körperhaltungen) zur Stabilisierung des Beckenboden und Gebutsvorbereitung machen Dich fit für das große Ereignis. Yoga soll dir helfen: - dein körperliches Wohlbefinden zu steigern, - Verspannungen lösen, - Innere Stabilität aufbauen, - Aufmerksamkeit zu dir selber aufbauen, - Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Die Yogastunden sind nach folgendem Schema aufgebaut, Pranayama (Atemübungen), dazu gehört auch das Tönen von Vokalen, Asanas (Körperhaltungen) sowie (Entspannung).

---

### Kleingedrucktes

Deine Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Nach Kursbeendigung werden deine Daten gelöscht. Bitte bring dir eine Flasche Wasser, ein kleines Handtuch und eine Decke mit. Yoga wird barfuß praktiziert.

Bankverbindung: Spardabank West e.g. BIC GENODED1SPE, DE 91 3606 0591 0000 603821  
oder Paypal Freunde Option [Valentina.fruehauf@web.de](mailto:Valentina.fruehauf@web.de)