DIENSTAG, 18.00 - 19.00 UHR - 5 ER-KURSSERIE

Yoga in der Schwangerschaft ist eine wunderbare Methode, dein körperliches und mentales Wohlbefinden zu steigern.

Sanfte Bewegungen und Atemtechniken unterstützen eine gelassene Schwangerschaft. **Pre mama yoga soll dich und dein Kind auf die Geburt vorbereiten und Vertrauen schaffen**. Körperliche Blockaden, die während einer Schwangerschaft im Körper entstehen können, mobilisieren und lösen wir achtsam. So dass Mama und Kind sich im Alltag spürbar besser fühlen.

Zusammen mit Frauen in derselben Situation findest du Anschluss, Bewegung und eine Möglichkeit dich auszutauschen. In diesem Kurs lernst du gezielte Übungen, die du vor und während deiner Geburt praktizieren kannst. Dies stärkt das Vertrauen in deinen Körper und die Verbindung zum Kind in dir.

Kurskosten: CHF 125 - 5er Kursserie
Kursleitung: Assunta Puddu - zertifizierte Schwangerschaftsyogalehrerin
Anmeldung: assu.bartolotta@gmail.com
Ort: Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, info@bodymind-center.ch