

Yoga in der Schwangerschaft

(ab 14. Woche der Schwangerschaft)

Yoga ist weder Religion noch Gymnastik. Yoga ist eine uralte aus Indien stammende Wissenschaft, die Körper und Geist gleichermaßen beansprucht, trainiert und fördert.

In der **Schwangerschaft** ist Yoga eine **schöne Begleitung**, da es geistiges und körperliches Wohlbefinden und Ausgeglichenheit fördert, Ruhe und Kraft schenkt und hilft, den kommenden Veränderungen mit Freude und Zuversicht zu begegnen. Schwangerschaftsyoga ist ein **sanftes Yoga**, in welchem die Körper- und Atemübungen den besonderen Bedürfnissen in der Schwangerschaft gerecht werden: sie kräftigen den Rücken, stärken die innere Muskulatur und verfeinern die eigene Wahrnehmung. Letzteres hilft, sich auf- und auszurichten, Verspannungen zu lösen und Platz für das Kind zu schaffen. Schwangerschaftsyoga eignet sich für Frauen mit und ohne Yoga-Erfahrung ab der 14. Woche der Schwangerschaft.

Unser Angebot

Schwangerschaftsyoga Dienstag 19.00 – 20.00h Dojo Oederlin

Der Kurs findet in den DO Räumlichkeiten im Oederlin Areal (Landstrasse 2b, 5415 Rieden bei Baden) statt.

Kosten Schnupperabonnement

Das Schnupperabo für das Schwangerschaftsyoga kostet Fr. 240 und gilt für den Besuch von 10 Yoga-Lektionen (3 Monate gültig).

Danach gelten die üblichen Abovariante gemäss DO Yoga Schulordnung, wobei je nach Schwangerschaftswoche möglich ist, ein Spezialabo zu lösen (nur nach Vereinbarung mit der Kursleitung). Bei Geburt noch nicht aufgebrauchte Abonumente können in das Rückbildungsyoga übernommen werden. Für die Zeit zwischen Geburt und Einstieg ins Rückbildungsyoga wird die Beitragszeit sistiert. Mitglieder der Karateschule DO erhalten auf alle Yoga Abonumente 60 % Rabatt.

Wissenswertes

Die Kleidung sollte bequem sein (Trainer, Sportbekleidung). Für den Entspannungsteil ist es gut, etwas Warmes zum Anziehen dabei zu haben. Es gilt die DO Yoga Schulordnung.

Kontakt und Anmeldung

Homepage: www.do-yoga.ch/kurse

Telefon: 056 222 73 37

Mail: info@do-yoga.ch

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!