



Yoga für Schwangere

Eine Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit und stellt die Welt erst einmal auf den Kopf. Der Körper verändert sich, passt sich an, spielt auch manchmal ein wenig verrückt. Im Kopf tummeln sich unzählige Gedanken, vielleicht auch Sorgen und Ängste, sie sich um das Baby und all die neuen Herausforderungen drehen.

In diesem Kurs geben wir dir den Raum, um durchzuatmen, dich zu stärken, Akzeptanz zu üben und den Veränderungen mit Gelassenheit zu begegnen. Spezielle Körper-, Atem- und Entspannungsübungen unterstützen dich körperlich und mental. Du erlernst sowohl entspannende, dehnende als auch kräftigende Positionen, die deinen Körper fit und gesund halten, gleichzeitig Rückenbeschwerden, Verspannungen und Haltungsprobleme vorbeugen.

Schenke dem ungeborenen Baby und deinem Körper die nötige Achtsamkeit, die ihr braucht.

Kursdaten:

- Der Kurs findet via Zoom online statt.
So kannst du ganz bequem von zu Hause in deiner gewohnten Umgebung teilnehmen. Den Link dazu bekommst du mit der Bestätigung.
- 4 Einheiten immer donnerstags (01.07. / 08.07. / 15.07. / 22.07.)
- Beginn: 17:45 Uhr
- Dauer: ca. 60-70 Minuten pro Einheit
- Eine Teilnahme ist ab der 13. SSW möglich, sofern vom Arzt nicht anders verordnet.
- Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt, daher bitte ich euch bei Interesse eine E-Mail an alicia.ganzner@tgnuertingen.de zu schicken. Ihr erhaltet dann rechtzeitig vor Beginn des Kurses eine Bestätigung.

Kosten:

- TG-Mitglieder: 20€
- Nicht-Mitglieder: 35€

Folgende Dinge benötigst du:

- Bequeme Kleidung
- Sportmatte
- Kissen / Decke

Ich freue mich auf euch 😊

Turngemeinde Nürtingen 1859 e.V.

Alicia Ganzner

Telefon: (07022) 33610

alicia.ganzner@tgnuertingen.de