MAMASTÉ

YOGA FÜR WERDENDE MÜTTER

· seelische Harmonie für Mama & Baby
· Verbesserung des Schlafes
· Stress- und Angstreduktion
· Steigerung von Stärke und Flexibilität der Muskeln
· Verminderung von Rücken- & Kopfschmerzen und Kurzatmigkeit
· Reduktion von Wasseransammlungen
· andere zukünftige Mütter kennenlernen und sich gemeinsam auf die neue Lebensituation einstellen
· Vertiefung der vorgeburtlichen Bindung von Mama und Baby

90 min Yoga, anschl. Austausch in gemütlicher Atmosphäre
immer Montags 17:30 - 19:30 h und 19:45 - 21:45 h
EG Firmengebäude der SMS-Group, Mondseestraße 53
5310 Mondsee / St. Lorenz

GLÜCKS GEBURT

DOULA-GEBURTS-BEGLEITUNG

Details & Anmeldung bei Julia Kübler | Doula & Yogalehrerin | 0680-2439614 oder
info@gluecksgeburt.at | **WWW.GLUECKSGEBURT.AT**