

Schwanger-
schaft

Montags
13-14 Uhr

Kursleitung
Sari Lonsdorfer

ANMELDUNG UND FRAGEN AN

Familienzentrum
Koordination
Kerstin Semrau
Lasiuszeile 6
13585 Berlin

T.: 030 2903 46 71
M.: 0151 40210482

familienzentrum-lasius@
jugendwohnen-berlin.de

www.juwo-kita.de

Yoga für Schwangere



Mit Kraft und Zuversicht in die Geburt

Der Yoga Kurs begleitet Dich während Deiner Schwangerschaft und baut Kraft und Selbstvertrauen für die Geburt auf.

Wir werden verschiedene Yogapositionen, Atemübungen, geführte Meditationen und Visualisierungen praktizieren, die wieder mehr Balance reinbringen in die wundervolle aber manchmal doch turbulente Zeit der Schwangerschaft.

Dadurch können typische Schwangerschaftsbeschwerden gelindert werden.

Ein Austausch mit anderen schwangeren Frauen kann zu neuen spannenden Begegnungen in direkter Nachbarschaft führen.

Das Angebot ist kostenfrei!