



Hatha Yoga für Schwangere

Die Schwangerschaft ist für viele Frauen eine sehr schöne Zeit. Aber auch eine Zeit der großen körperlichen und seelischen Veränderungen.

Hatha Yoga kann schwangeren Frauen helfen, sich mental und körperlich auf diese einzustellen.

Die Übungen werden langsam, sanft und rhythmisch ausgeführt, auf Atmung und Körperhaltung wird intensiv eingegangen.

Hatha Yoga für Schwangere ist ein idealer "Begleiter" durch die Schwangerschaft.

Beginn:	Montag, 15.01.2018
	Montag, 16.04.2018
	Montag, 10.09.2018
Uhrzeit:	09.45 Uhr – 11.00 Uhr
Kursleiterin:	Patrizia Köysürenbars, Yogalehrerin BDY/EYU
Dauer:	1 x wöchentlich, 8 x 75 Minuten
Kosten:	109,00 €

**Veranstaltungsort: Rehazentrum Teltow
Oderstr. 69, 14513 Teltow**

Die Krankenkassen erstatten bis zu 80% der Kosten!

Anmeldung unter: praevention@rehazentrum-teltow.de oder rufen Sie uns an:

Tel.: 03328/331210-142

Mo.: 13.00 – 15.00/ Di.: 13.30 – 15.30