



Geburtsvorbereitung
Rankweil

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

“Überströmend und grenzenlos, lebend von Energie, wie außergewöhnlich ist die Freude, die aus der Tiefe meines Seins hervorsprudelt.” Frédéric Leboyer

Yoga in der Schwangerschaft fördert ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden und ist schon ab der 16. Schwangerschaftswoche möglich.

Kursinhalt:

- sanft abgewandelte Yogaübungen
- speziell für die Schwangerschaft
- Atemübungen
- Entspannungsübungen/Meditation



Kursort: Kinder- und Familientreff Bifang, Vorderlandstraße 28, 6830 Rankweil

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Winterzeit auch ein Jäckchen

Kursgebühr: 110,-- Euro

Leitung: Dipl. Hebamme Mirela Poyßl

RÜCKBILDUNG MIT PILATES

Kursort: Kinder- und Familientreff Bifang
Vorderlandstraße 28, 6830 Rankweil

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Matte

Kursgebühr: € 120,-



www.hebammen-rankweil.at