

# YOGA FÜR SCHWANGERE



**SPIEGEL**  
Kinder · Eltern · Bildung



In dem 6-Wochen-Kurs wird intensiv die Atmung trainiert und der Körper, mit auf das Trimester abgestimmten Übungen mobilisiert. Die Mischung aus sanfter Bewegung, intensiver Atemübungen und entspannter Meditation soll dich, begleitend zum Geburtsvorbereitungskurs ideal auf die Geburt vorbereiten.

**Alle Schwangerschaftswochen und alle Yogalevel (Vorkenntnisse sind nicht nötig) sind Herzlich willkommen!**

**Mitzubringen:** ein Handtuch zum Unterlegen, eine Decke zum Zudecken, Stillkissen/Meditationskissen oder bequemer Polster. Trinkflasche und einen kleinen Snack für danach.

**Leitung:** Alessa Christina Wurmsdobler  
Dipl. Yogalehrerin und zertifizierte Schwangeren-Yogalehrerin

**Termin:** Dienstag, 03.06. bis 08.07.2025      6er Block

**Zeit:** jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr

**Ort:** Eltern-Kind-Zentrum Peuerbach  
Bruck an der Aschach 19/7, 4722 Peuerbach

**Preis:** € 96,00

**Anmeldung:** 07276 / 29286    office@elkiz.at    www.elkiz.at