

## Herzlich willkommen bei yoga.art!



**Wir beginnen dort, wo wir sind, so, wie wir sind und was geschieht, geschieht.**  
Desikachar

## Yoga für Schwangere / Kursangebot ab Februar 2017

**Montag: 15.45 – 17.00 laufend ab sechs Personen**

Die Yogakurse finden in kleinen Gruppen bis maximal vierzehn Personen statt. Gestartet wird ab 6 Personen. Einstieg ist jederzeit möglich.

Yoga für Schwangere unterstützt dich, gestärkt und entspannt die Schwangerschaft zu genießen und gut vorbereitet in die Geburt zu gehen.

Die Yogaübungen helfen dir, beweglich und fit zu bleiben und Beschwerden vorzubeugen. Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen bringen Ruhe und Gelassenheit für dich und dein Baby.

Es sind einerseits Übungen, die den Körper sanft dehnen und Spannungen lösen, andererseits dynamische Übungen, um die Muskeln zu aktivieren und den Körper zu kräftigen.

Du lernst Möglichkeiten kennen, mit den Wehen umzugehen und spürst deinen Körper bewusster und intensiver. So erlangst du das Vertrauen, selbstbestimmt in die Geburt zu gehen.

Der Kurs ist geeignet für Frauen mit einem normalen Schwangerschaftsverlauf ab der 10. Schwangerschaftswoche, mit und ohne Erfahrung im Yoga. Die angenehme, ruhige Atmosphäre, die Yoga mit sich bringt, ist eine optimale Geburtsvorbereitung.

**Gönne dir die Zeit für dich und dein Baby!**

**Kurskosten****Yoga für Schwangere**

10er Abo: 10 Lektionen à 75 Min. / CHF 300.-- Teils Krankenkassen anerkannt: „Bitte bei der Krankenkasse nachfragen“

**Zahlungsbedingungen**

Barzahlung am ersten Kurstag oder Vorauszahlung per Einzahlungsschein. Kursgelder werden nicht zurückerstattet.

**Nachholen / Ferienabsenzen**

Einzel versäumte Lektionen können während der Dauer des Abos oder nach Absprache nachgeholt, nicht aber vom Kursgeld abgezogen werden. Bei unentschuldigtem Absenzen besteht keine Nachholberechtigung.

**Schnupperlektion**

Nach Absprache

**Versicherung**

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.

**Bekleidung**

Bequeme, (Trainings-) Kleider, warme Socken, Tuch oder Decke zum Zudecken bei der Entspannung.

**Kursvorbereitung**

Mindestens zwei Stunden vor der Yogalektion nichts mehr essen. Gesundheitliche Beschwerden bitte der Kursleitung vor Kursbeginn mitteilen.