

PRÄNATAL YOGA



Pränatales Yoga bietet körperliche
und emotionale Unterstützung für
werdende Mütter:

Hatha Yoga (asana flow's),
Pranayama, Meditation,
Entspannungstechniken,
Austausch, Doula-Tipps 🧘

Du kannst 1 x pro Woche 6 x 90 Minuten für dich und dein
Baby in einer kleinen Gruppe von max. 8 Frauen verbringen.

Kosten: 95€, 6x 90 min.

Donnerstagmorgens: 10:15-11:45 Uhr

Mai Termine: 8.5, 15.5, 22.5, 28.5 (1x mittwochs)
(Pfingstferien-Pause)

Juni Termine: 5.6, 28.6.2025



<https://www.self-me.eu/>



Alexandra@self-me.eu

Stärke dich und bereite dich auf die Freuden vor, die mit der Mutterschaft
verbunden sind!