

NEU



Schwangerschafts Yoga in Purgstall



Yoga bewegt, kräftigt und dehnt den Körper auf sanfte Weise, ohne über Grenzen zu gehen. Im Schwangerschaftsyoga wird besonders darauf geachtet, die Grundhaltungen optimal anzupassen an deine aktuellen Bedürfnisse.

Dazu kommen Atemübungen und Meditationen, die dich durch deine Schwangerschaft gut begleiten können und besonders im Moment der Geburt unterstützen.

Schnupperstunde:

11.09.2023

Kurs Termine:

16.10.2023

23.10.2023

06.11.2023

13.11.2023

20.11.2023

27.11.2023

04.12.2023

11.12.2023

Kursbeitrag und Infos:

Schnupperstunde: 7 €

8 Einheiten Kurs: 112 €

Montags, 17.30 - 18.30 Uhr
Bewegungsraum der Pfarre,
Purgstall

Mitzubringen:
eine Matte, bequeme Kleidung,
eine Trinkflasche, ein Kissen,
eine Decke

Anmeldung und Infos:

Astrid Auer; 0677 63323230; astrid@wow-yoga.com