



*Yoga für  
Schwangere  
&  
Yoga nach der  
Geburt*

Info und Anmeldung:

Manuela Moser

Yogalehrerin (BYV)

Tel. 0176-99086723

[kontakt@manohari-yoga.de](mailto:kontakt@manohari-yoga.de)

[www.manohari-yoga.de](http://www.manohari-yoga.de)



MANOHARI YOGA

## *Hatha Yoga*

Yoga ist ein uraltes ganzheitliches Übungssystem, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Hatha Yoga ist der wohl bekannteste Teil des Yoga. Er umfasst die körperorientierten Praktiken wie Asanas (Yoga-Stellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung, positives Denken und Meditation.

## *Hatha Yoga für Schwangere*

Yoga in der Schwangerschaft in ein wunderbarer Weg zu mehr Gelassenheit, innere Ruhe, Freude, Kraft und Wohlbefinden. Wir praktizieren die klassischen Übungen des Hatha Yoga, abgestimmt auf die speziellen Bedürfnisse von Schwangeren. Für eine schöne Schwangerschaft und entspannte Geburt.

Ab etwa der 12. SSW.

## *Hatha Yoga nach der Geburt*

Yoga für die Zeit nach der Geburt, abgestimmt auf die besonderen Bedürfnisse junger Mütter - für Beckenboden, Bauch und Rücken und natürlich zur Entspannung.

Je nach Kurs mit oder ohne Baby.

Ab etwa dem 3. Monat nach der Entbindung.