

KUNDALINI YOGA

FÜR SCHWANGERE



Yoga mit
Anni

Zertifizierte Yoga-
lehrerin und Doula

DAS WUNDER IN DIR

VERTRAUEN FINDEN.
VERBINDUNG SPÜREN.
RUHIG UND KRAFTVOLL.
GANZ BEI DIR.

Bereite dich und deinen Körper sanft und selbstbestimmt auf deine Geburtsreise vor.

MITTWOCH | 18.00 – 19.30 UHR | MIT ANNI FISCHER

Weitere Infos >

FRAU SEIN - MUTTER WERDEN

Mit sanften Yogaübungen bereitest du dich und deinen Körper auf die Geburt deines Kindes und die Zeit danach vor. Die Yogastunde gibt dir den Raum, um eine Pause einzulegen und in tiefe Verbindung mit dir und deinem Baby zu gehen. Als erfahrene Doula und Yogalehrerin begleite ich dich auf der Reise durch die Schwangerschaft und du erhältst im Austausch mit anderen werdenden Mamas wertvolle Tipps für diese ganz besondere Zeit.

Für dich, wenn du...

- deinen Körper sanft auf die Geburt vorbereiten willst
- Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen oder lindern möchtest
- dich bewusst mit deinem Kind im Bauch verbinden willst
- dir deine Schwangerschaft achtsam und bewusst gestalten möchtest

Was dich erwartet:

- Sanfte Übungen und Meditationen
- Zeit zum Spüren und Integrieren
- Austausch mit anderen Schwangeren
- Impulse für deine Schwangerschaft



Yoga für Mama und
Baby nach der Geburt

INFOS UND ANMELDUNG



Ab der 16. SSW bis zur Geburt



Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr



STIEFVATERS Naturheilzentrum
Hanns-Martin-Schleyer-Str. 9,
77656 Offenburg

- Einstieg jederzeit möglich, Keine Vorkenntnisse nötig
- Ein Yogasemester dauert 2 Monate (8 Termine, 120 €)
- 2x Schnuppern: 30 €
- Keine Pausen zw. den Semestern
- Teilnahmebestätigung für die Krankenkasse möglich



Anni Fischer

Mobil: 0176/62112383
Mail: yoga-anni-fischer@gmx.de
Instagram: [yoga.anni.fischer](https://www.instagram.com/yoga.anni.fischer)
und [bauchgefluester.doula](https://www.bauchgefluester.doula)



QR-Code
scannen und
Kontaktdaten
abspeichern