

Liebe werdende Mama,

Wir möchten dich gerne mit wohltuendem Yoga durch deine Schwangerschaft begleiten. In unserem Vitalcenter am Leuchtturm bieten wir daher extra auf deine aktuellen Bedürfnisse zugeschnittene Kurse an.

In dieser emotional intensiven Phase kannst du durch Yoga Gelassenheit und innere Ruhe erlangen. Du kannst schwangerschaftsbedingte Beschwerden lindern, wie z.B. Verspannungen lösen, deine Beweglichkeit erhalten und ganz wichtig: die stützende Muskulatur aufbauen, die deinen Körper trotz des wachsenden Gewichts im Gleichgewicht hält. Durch spezielle Übungen werden wir auch dein Becken und den Beckenboden für die Herausforderungen der Geburt optimal vorbereiten. Nimm dir mit Yoga jede Woche eine kleine Auszeit, die nur für dich und dein Baby da ist.

Genieße diese Körperarbeit in ruhiger Atmosphäre. In kleinen Gruppen mit ausschließlich Gleichgesinnten kannst du dich austauschen und vielleicht sogar neue Freundschaften schließen.

Bitte lasse dir von deiner/deinem Gynäkologen/ Gynäkologin bestätigen, dass Yoga in der Schwangerschaft für dich bedenkenlos ist.

Wir freuen uns auf dich!

Das Team vom Vitalcenter



**Vitalcenter am Leuchtturm
Wiesenstr. 50
23730 Neustadt/Pelzerhaken
info@ostsee-vital.de Tel: 04561/6134630**

