

# Schwangerschaftsyoga

Diese Lektion ist Dir, Deinem Körper und Deinem Baby gewidmet.  
Dein Körper wird auf die Veränderung eingestellt und gezielt gestärkt.  
Deine Wirbelsäule wird entlastet und Deine Hüftgelenke geöffnet.  
Finde Wohlbefinden und Entspannung im Pranayama.  
Atemübungen, welche Körper und Geist zusammenführen.  
Deine Beweglichkeit wird gefördert, Dein Gleichgewicht verbessert  
und Dein Beckenboden trainiert.

Wann: Mittwoch, 17-17.50 Uhr  
Ausführungsort: Bollwerk 21, 3011 Bern  
Kosten: CHF 25.00

