

# Mamasté - Yoga in der Schwangerschaft



**11. März 2019 – 29. April 2019**  
**montags 18:15 Uhr – 19:15 Uhr**  
**(max. 10 Teilnehmerinnen)**

Die Praxis des Yoga ist bestens geeignet, die körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft positiv zu begleiten - ihnen liebevoll und achtsam zu begegnen. Die Yoga Übungen sind speziell auf die Schwangerschaft abgestimmt und werden so variiert, dass sie deinen Körper während der Schwangerschaft stärken und sanfte Bewegungen dir dabei helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen und deine Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. Das bewusste Erleben von Körper und Atem führt dich zu tiefer Ruhe und Entspannung.

*Der Kurs ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.*

**Kursgebühr: 63 Euro (7 x 60 Minuten)**

**Kursort: Forum Mosaik, Wittekindsweg 6, Melle-Gerden**



Kursleitung und verbindliche Anmeldung  
bitte per Mail oder telefonisch an:

**Alexandra Grage**  
[a.dieckmeyer@osnanet.de](mailto:a.dieckmeyer@osnanet.de)  
oder 0151-20137131 (ab 14 Uhr)