

Yoga

in der Schwangerschaft

- Infos**
- > Kurs fortlaufend
 - > Einstieg ab 17. Schwangerschaftswoche
 - > Schnupperlektion gratis
 - > Kinderbetreuung bei Bedarf

Dauer jeweils Freitag 10.30 – 11.30 Uhr

- Kursinhalt**
- > Beweglichkeit
 - > Beckenbodenkräftigung
 - > Standfestigkeit, Balance, Atmung, Dehnung
 - > Entspannung, Wohlbefinden für Mutter und Kind
 - > Stärkung des Bauchgefühls

- Leitung**
- Cathleen Epper, Dipl. Yogalehrerin YS/EYU, Birthlight-Yoga-Kursleiterin
 - Ursula Fernandez, Bewegungspädagogin BGB, Geburtsvorbereiterin BGB

Kursort Body & More, Werkstrasse 4,
8645 Rapperswil-Jona

Anmeldung Ursula Fernandez, 055 212 44 44,
bodyandmore@active.ch



BODY & MORE

Tanz- und Bewegungsschule
Ursula Fernandez
Werkstrasse 4
8645 Rapperswil-Jona
tel 055 212 44 44
bodyandmore@active.ch
www.bodyandmore.ch