

Yoga für Schwangere

1. Quartal 2012 Uster

Kurs 1: Mittwoch: 09:00 -10:00 Uhr 11. Januar – 29. Februar

Kurs 2: Freitag: 17:15 – 18:15 Uhr 13. Januar – 2. März

Kursort: Kurslokal wellnES, Winterthurerstr. 18b, 8610 Uster (neben Migros West, SportXX)
3 Minuten zu Fuss ab Bahnhof Uster, 15 min von ZH HB mit S5 und S15

Yoga in der Schwangerschaft wirkt sich vielfältig positiv auf das Wohlbefinden der schwangeren Frau aus.

Zentrale Aspekte und Elemente des Schwangeren Yoga Kurses sind:

- Psychische Ausgeglichenheit und mentale Stärke für die Geburt
- Vorbeugung und Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Atemübungen und Entspannung
- Kontaktaufnahme mit dem Kind
- Elastizität Beckenboden
- Flexibilität in der Wirbelsäule
- Kräftigung der Bein-, Schulter- und Rückenmuskulatur



Leitung: Esther Seitz,
Schwangeren Yoga
Übungsleiterin (BYVG)
Wellness-Trainerin, Power Yoga Instruktorin

Kosten: 8 Lektionen: Fr. 180. –
Einstieg auch innerhalb einer Kursperiode möglich

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn
Esther Seitz
Mob: 076 502 33 27
es@welln-es.ch