HEBAMMENPRAXIS
Herzgedanken

YOGA

für dich & dein Baby

KURSE FÜR SCHWANGERE UND MÜTTER

ZEIT FÜR DICH. VERBUNDEN MIT DIR. GETRAGEN IN JEDER PHASE.



YOGA FÜR *Schwangere*

- Unterstützt Körper & Geist
- Lindert Beschwerden
- Fördert innere Ruhe
- Bereitet dich achtsam auf die Geburt vor

YOGA FÜR *Mamas*

- Stärkt & kräftigt deinen Körper
- Fördert deine Rückbildung
- Schafft Auszeit im Mama-Alltag
- Gemeinsam mit deinem Baby (ab ca. 8 Wochen nach der Geburt)

Du musst nicht alles schaffen. Aber du darfst dir Zeit für dich nehmen.

GANZHEITLICH
Yoga für Körper, Geist & Seele

ACHTSAM
In kleinen Gruppen mit liebevoller Begleitung

GEBORGEN
In der Hebammenpraxis – vertraute Umgebung

NÄCHSTER KURS
AUGUST 2026

HEBAMME ANKE SEIDEL
Tel. 015203656531
hebamme_ankeseidel@gmx.de
www.hebammenpraxis-grossroehrsdorf.de

Ich freue mich auf dich!

ANMELDUNG
DENISE PHILIPP
- Yogalehrerin -
TEL. 01577 5168110

Melde dich gerne telefonisch oder per WhatsApp