



Yoga für Schwangere / Prenatal-Yoga

Dieser 8-wöchige Kurs schenkt dir Momente voller Ruhe, Entspannung und sanfter Bewegung. Auf dem Weg zur Geburt kann Yoga helfen, dich aktiv zu halten und zugleich Gelassenheit zu finden. Wir üben uns in innerer Ruhe und lernen, bewusst und richtig zu atmen.
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Kursdaten

Donnerstags - 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Start: 17.09.2020

(alle weiteren Termine findest du auf www.latoyayoga.com)

Ort: Yogastudio Freundeskreis

Michaelisstraße 4

99084 Erfurt

Trainerin: Tatjana Roth (zertifizierte Yogalehrerin)

Kursgebühr

- 105 € (enthalten sind 8 x á 60min.)

- 16 € (enthalten ist 1 x á 60 min.)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, ein Kissen sowie eine Trinkflasche

Information und Anmeldung

E-Mail: roth-tatjana@gmx.de | Mobil / Whatsapp: 0177 / 32 84 699

Ich freue mich auf dich!

Eure Tatjana

Namasté