

# SCHWANGERENYOGA & RÜCKBILDUNGSYOGA





# SCHWANGERENYOGA & RÜCKBILDUNGSYOGA

**Yoga rund um die Geburt** unterstützt Dich, gestärkt und entspannt die Schwangerschaft zu genießen und gut vorbereitet in die Geburt zu gehen. Von Beginn an einen guten Kontakt zu deinem Kind zu entwickeln. Durch kraftspendende Übungen unterstützt du den Körper im Rückbildungsprozess. Entspannung und Meditation bringen Ruhe und Gelassenheit für Dich und Dein Baby. Du findest einen Raum für Kontakt und Austausch mit anderen Müttern. Wir beschäftigen uns außerdem mit Themen wie „Die spirituelle Seite von Schwangerschaft und Geburt“ und „Die Kinder der neuen Zeit“.

## SCHWANGERENYOGA

Mittwoch 10.15–11.45 | Donnerstag 18.15–19.45 (Offene Kurse)

## RÜCKBILDUNGSYOGA MIT BABY

Dienstag 10.15–11.45 (Offener Kurs)

## YOGA MIT BABY

Dienstag 12.00–13.30 (mit Anmeldung)

## YOGAREISEN MIT BABY

& Kleinkind nach Sylt (mit Anmeldung)

Die Kurse finden statt im Ardas HH Ottensen, Hohenesch 61 (im Hof rechts) | [www.ardas.de](http://www.ardas.de)  
Preise: Probestunde 5 EUR | Einzelkarte 12 EUR | Zehnerkarte 108 EUR (gültig 3 Monate)  
Krankenkassenerstattung möglich



Jai ist selbständige zertifizierte  
Yogalehrerin, Reikimeisterin  
und Engelheilerin.  
Sie ist Mutter und beschäftigt  
sich intensiv mit den  
„Kindern der neuen Zeit“

## ANMELDUNG & RÜCKFRAGEN

Julia Mensinga Jai Kartar Kaur  
Tel.: 040/609 284 04  
Handy: 0151/585 171 90  
Mail: [JuliaMensinga@web.de](mailto:JuliaMensinga@web.de)