



YOGA
FORUM
Rosenheim

YOGA

VERSTEHEN – ÜBEN – ERLEBEN

Krankenkassenzertifiziert



YOGA FÜR SCHWANGERE

MEHR WOHLBEFINDEN UND FRISCHE
MIT YOGA

YOGA FÜR SCHWANGERE

Zeit für Dich und Dein Baby

Achtsame Yogaübungen begleiten Dich und Deinen sich verändernden Körper einfühlsam und effektiv durch die Schwangerschaft. Ausgewählte Asanas helfen Verspannungen abzubauen und stärken Dich für die Geburt und Zeit danach.



Fortlaufende Kurse

Mi 17:30 – 18:45 Uhr im Waldorfkindergarten

Samenkorn, Schwaiger Weg 21, 83026 Rosenheim

Do 10.15 -12.30 im Quest Dance Club, Rosenheimer

Str. 60c, 83059 Kolbermoor

Dauer: 8 x 75 Minuten

Kosten: 128,00 €

Einstieg jederzeit möglich

Rosemarie Held

Yogalehrerin (YF)

Fon 0170 32 70107

rosemarie.held@yogaforum-
rosenheim.de

www.yogaforum-rosenheim.de