



GESUNDHEIT IM GANZEN

Louisa Flocke

YOGA FÜR SCHWANGERE



Dieser sechswöchige Yogakurs für Schwangere ist speziell auf die **körperlichen**, **emotionalen** und **energetischen** Veränderungen und Anforderungen in der Schwangerschaft abgestimmt.

Yoga als **ganzheitliches System** kann dich und dein Baby bei den **physiologischen** und **psychologischen** Prozessen von **Schwangerschaft** und **Geburt** optimal unterstützen.

Dein Körper wird mit an die Schwangerschaft angepassten Yoga-Übungen sanft trainiert, um **Kraft** und **Mobilität** zu erhalten sowie die **Körperwahrnehmung** zu schulen. Gleichzeitig können **Atemübungen** und **Meditationen** deinen Geist zur Ruhe bringen und die eigene Intuition stärken.

Begleitet von berührender Musik schaffen wir einen Raum, um dich **mit dir selbst** und deinem **Baby** zu **verbinden**.

Der Kurs ist von Beginn der Schwangerschaft bis zur Geburt geeignet.



Aus eigener Erfahrung weiß ich wie sensibel die Themen Schwangerschaft und Geburt sein können. Mit viel **Einfühlungsvermögen** und **einem offenen Herzen** möchte ich daher eine **geschützte Wohlfühlatmosphäre** kreieren, in der sich jede Frau mit ihren individuellen Wünschen und Bedürfnissen willkommen fühlen darf.



LOUISA FLOCKE
Gesundheitspsychologin (M.Sc.)
& Yogalehrerin (500h AYA)

TERMINE & UHRZEIT

27. Juli 2023 bis 14. September 2023

donnerstags (6 Termine):

27.7. | 3.8. | 10.8. | 31.8. | 7.9. | 14.9.
(NICHT am 17.8. und 24.8.)

19:30 - 20:45 Uhr (75 Minuten)

ORT & KOSTEN

YOGANESS

An den Kiefern 9
55122 Mainz - Gonsenheim

99€ für 6 Termine (ganzer Kurs)
Drop-in (nach Absprache & je nach
Verfügbarkeit) für **19€ pro Termin**

Yogamatten und Hilfsmittel sind
vorhanden!

INFOS & ANMELDUNG

über Louisa (Gesundheit im Ganzen)
louisa@gesundheit-im-ganzen.de

www.gesundheit-im-ganzen.de

