

## 251-S3D88 Prenatal & Postnatal Yoga

|              |   |
|--------------|---|
| Beginn       | Freitag, 11.04.2025, 10:00 - 11:30 Uhr                  |
| Kursgebühr   | 33,00 €   |
| Dauer        | 3 Termine   |
| Kursleitung  | Nicola Grazia Nardella                                  |
| Mitzubringen | Matte, Getränk, 2 Blocks, Meditations Kissen, Decke.    |
| Kursort      | VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach |

Sanfter Hatha Yoga GanzkörperFlow für Schwangere Frauen und Mamas, zur Harmonisierung & Ausbalancierung deiner inneren Mitte. Die Einheit dient zur einer achtsamen, nährenden, stärkenden Yoga Praxis.

Wir verbinden Körper, Geist und Seele durch  
Pranayama -Atemübungen-  
Asana -Körperhaltungen-  
Mudra -Gesten-  
Meditation -Ruhe-  
Mantra -Singen-

Durch Yoga erschaffen wir das Einssein mit uns selbst, die Verbundenheit mit unserem Baby und die Einheit in der Gruppe.

Hier verbindet uns vor allem Eines:  
die Liebe zum Yoga.

Alle Trimester der Schwangerschaft sind herzlich willkommen!  
Der ganzheitlicher traditioneller Hatha Yoga-Ansatz bietet Frauen eine positive Begleitung in der Schwangerschaft, in der Geburtsvorbereitung, sowie nach dem Wochenbett als neue Mama.

Ob vor oder nach der Geburt, bevor das Training losgehen kann, sollte eine Gynäkologin oder Hebame grünes Licht dafür geben.

Ich freue mich dich begleiten zu dürfen und gemeinsam zu wachsen.

Herzliche Grüße und bis bald auf der Matte.

Treffpunkt ist der Eingang, der sich die Treppen links der Turnhalle (Innstr.) hoch befindet.

### Termine

| Datum      |                   | Ort  |
|------------|-------------------|--|
| 11.04.2025 | 10:00 - 11:30 Uhr | Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum |
| 18.04.2025 | 10:00 - 11:30 Uhr | Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum |
| 25.04.2025 | 10:00 - 11:30 Uhr | Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum |

[zur Kursdetail-Seite](#)