



Schwangerschaftsyoga in Karlshof

Dienstags 4.11.–9.12.2025
jeweils 10.30–11.45 Uhr



Yoga für dich & dein Baby

Erlebe Schwangerschaftsyoga in **kleiner, persönlicher Runde** (max. 6 Frauen), geführt von einer erfahrenen Yogalehrerin mit spezieller Ausbildung für Schwangerschaftsyoga.

Körperlich stark, mental entspannt

Sanfte, gezielte Übungen lindern Rücken- und Gelenkbeschwerden, stärken deinen Körper und bereiten dich optimal auf die Geburt vor.

Ruhe & Verbindung

Atemtechniken, Entspannung und Meditation helfen dir, Stress abzubauen und eine tiefe Verbindung zu deinem Baby aufzubauen.

Individuelle Betreuung

In unserer kleinen Gruppe bleibt Raum für persönliche Fragen, Austausch und Unterstützung – hier bist du gut aufgehoben, egal ob Yoga Anfängerin oder erfahrene Yogini.

Flexibel

Auf Wunsch kann der Kurs auch als Hybrid-Onlinekurs stattfinden, wenn sich mehrere Teilnehmerinnen dafür entscheiden.

Kosten:

108 € 6x 75 Minuten

Tanja Lausch

Tanzpädagogin, Yogalehrerin,
systemische Coach (QRC)

Kontakt & Anmeldung:

0157 - 34 31 49 64

tanjamwz@gmx.de

tanja.lausch.info@gmail.com

