

Yoga in der **Schwangerschaft**, wohlwollend,  
nährend und sanft.

Gut und sicher vorbereitet. **Dienstag, 17:30 – 18:30**

Wo: Wilhelmshöher Str. 6 - 14197 Berlin



**Die Schwangerschaft** bietet eine ideale Gelegenheit, um mit Yoga zu beginnen und einen **Raum für ein Miteinander**, im Kontakt- im Austausch mit anderen Frauen in der Schwangerschaft. Yoga führt zu einer genaueren Wahrnehmung des Körpers, zu einem bewussteren Atmen, Kraft und Lockerheit. Während der **Schwangerschaft** geschehen viele Veränderungen im Körper und im Geist. Das **Yoga** ermöglicht uns mit diesen Veränderungen bewusst umzugehen und zu genießen. Die Übungen sind auf die besonderen Umstände angepasst und konzentrieren sich auf das, was der Körper zur richtigen Vorbereitung auf die **Geburt** braucht.

Die Teilnehmerinnen lernen den Umgang mit möglichen Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität und Ängsten umzugehen. Die abgestimmten Übungen des Yogas und Atemübungen bringen Entspannung und führen in erholsame Momente der Stille, zu dir selbst in Kontakt mit dem Wunder in dir. **Yoga im Fluss der Energie**, Ankommen, Innehalten, spüren, wahrnehmen und entdecken.

**Silvia Rodeck** unterrichtet seit über 22 Jahren Yoga und seit 14 Jahren **Yoga für Schwangere**, sie ist Mutter einer Tochter und ist ausgebildet im Berufsverband der Deutschen Yogalehrer (BDY/EYU). In der Fülle an Erfahrungsreichtum verbindet Silvia verschiedene Elemente, Atem, Stimme, Tanz und Bewegung aus unterschiedlichen Yogarichtungen. ([www.basisyoga.de](http://www.basisyoga.de))

**Dienstags, 17:30- 18:30**

**Zehnerkarte, 130,- (13 Wochen gültig)**

**Fünferkarte 70,- (7 Wochen gültig)**

**Probestunde 10,-**