

YOGA

Für Schwangere & zur Rückbildung



„Namasté: ich verneige mich vor dir“, lautet ein altindischer Gruß. Verneigen sie sich doch mal vor sich selbst und lernen sie ihren Körper vor und/oder nach der Geburt ihres Babys neu kennen – mit Yoga.

Ich, Julia Laschinski, Yogalehrerin und Mutter eines sechs Monate alten Sohnes, habe mit meinem Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga einen ganz eigenen Yogastil entwickelt. Ich möchte Frauen nicht nur während der Schwangerschaft sondern auch jungen Müttern nach der Geburt ihres Kindes mehr Kraft und Energie geben, aber auch die Fähigkeit tief durchzuatmen, abzuschalten, ruhiger und gelassener zu sein.



INJOY Cloppenburg
Emsteker Straße 30
49661 Cloppenburg

Fon: 0 44 71 / 95 81 90
www.injoy-cloppenburg.de

for a better life
INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

YOGA FÜR SCHWANGERE

Die speziell für Schwangere entwickelten Übungsreihen stärken Ihr Körperbewußtsein und Ihre Selbstwahrnehmung.

Körperpatien, die besonders beansprucht sind, werden gekräftigt und entspannt.

Auch können Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenleiden, Sodbrennen oder Kopfschmerzen gelindert werden.

Sie lernen Ihren Atem bewußt einzusetzen und unter der Geburt für sich und Ihr Baby zu nutzen.

YOGA ZUR RÜCKBILDUNG

Ihr Körper wird durch eine Kombination aus klassischen Rückbildungsübungen und speziellen Yogaübungen sanft gestärkt. Durch Meditation wird Ihre Körperwahrnehmung sensibilisiert und eine tiefe innere Ausgeglichenheit kann erlangt werden.

Der geschlossene Kurs findet mit Babys statt. Es gibt viel Raum für Themen und Austausch. Sie lernen mit Ihrem Baby Zeit für sich, Ihren Körper und für Entspannung zu haben.



Die neuen Kurse starten
am 10. + 13. August 2010.
Um Anmeldung wird gebeten.

INJOY Cloppenburg
Emsteker Straße 30
49661 Cloppenburg

Fon: 0 44 71 / 95 81 90
www.injoy-cloppenburg.de

for a better life
INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS