



## Yoga Netzwerk Süd e.V.

Gemeinnütziger Verein zur Förderung und Verbreitung von Yoga als Philosophie, Wissenschaft und Gesundheitsvorsorge

# Yoga während der Schwangerschaft

in der Ananda Dham Yoga Praxis,  
Tannerstr. 31, 88267 Vogt, 07529-2442

Schenke Dir und Deinem heranwachsendem Baby diese Zeit voller Freude an Bewegung und Entspannung.

Mit Yoga entspannen sich Körper und Gemüt; Widerstandskraft und Gesundheit werden nachhaltig gestärkt.

Die speziell auf die Schwangerschaft ausgerichteten Yoga Praktiken umfassen sanfte Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen.

Klangschalen sind hierbei unsere Begleiter. Die Oberton reichen Klänge der Klangschalen bieten einen sicheren Raum zum Wohlfühlen und Entspannen.

Mittels Dehnen, Kräftigen und Vitalisieren fördert Yoga dein körperliches und psychisches Wohlbefinden in der Schwangerschaft und kann helfen, Beschwerden zu lindern oder zu verhindern.

Sanfte Atemtechniken lassen die Lebensenergie frei fließen und sind eine wichtige Unterstützung bei der Entbindung.

Achtsamkeit, Ruhe und innere Stärke unterstützen deine positive Ausrichtung und Verbundenheit mit deinem wachsendem Baby.

Deine Präsenz und dein Wohlbefinden sind wunderbare Geschenke für Dein Baby.



Ananda Yoga ist ein klassischer ganzheitlicher Yogastil, in dem die Übungen systematisch aufgebaut und den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst sind. Der Unterricht findet in der warmen und geschützten Atmosphäre der Yoga Praxis statt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Ab der 14. Schwangerschaftswoche geeignet.

Wann: 7 Termine am Donnerstag von 20:00 bis 21:15 ab dem 5.12. (+12.12. dann ist unterrichtsfrei bis 9.1.+16.1.+23.1.+30.1.+6.2.)

Wo: Ananda Dham Yoga Praxis, Tannerstr. 31 in Vogt

Gebühr 84 Euro

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Tücher (zum Auflegen auf die Matte und zum Einkuscheln)

Anmeldung: yoganetzwerk@me.com, Fragen: 07529-2442

Leitung: Dagmar Auerbach

unterrichtet Yoga seit 1992 in der Tradition von Swami Sivananda und der ganzheitlichen Lehre der Bihar School of Yoga in ihrer eigenen Ananda Dham Yoga Praxis in 88267 Vogt. Zugleich ist sie in der Energetischen Aufrichtung (Ausbildung bei Siegmund Schreiber) und als zertifizierte Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin tätig.



HIERMIT melde ich mich zu „Yoga während der Schwangerschaft“ an:

Name, Vorname

E-Mail

Anschrift

Handy

Die Gebühr von ..... € habe ich übersandt an Yoga Netzwerk Süd e.V.

Kreissparkasse Weingarten, BIC: SOLADES1RVB, IBAN: DE94 650 501 1000 86 124 010

Ort, Datum

Unterschrift

Mitglied der International  
Yoga Fellowship Movement  
www.yoganetzwerk.de



c/o D. Auerbach • Tannerstr. 31 • 88267 Vogt • T: 07529 / 2442 •  
yoganetzwerk@me.com • StNR: 77052/05388 • Kreissparkasse  
Weingarten • BIC: SOLADES1RVB • IBAN: DE94650501100086124010