

*Bewegung belebt*



PrePoNa

## Schwangerschaftsyoga

YOGA für werdende Mamas ist eine besonders schöne Form, sich während der Schwangerschaft zu bewegen und um Atem, Geist & Körper in Einklang zu bringen.

- Eine wunderbare Geburtsvorbereitung -

Egal ob Einsteiger oder Geübt, diese Yogapraxis hilft dir, Spannungen zu lösen & deinen Körper & Geist auf die Zeit der Geburt vorzubereiten.

Dieser Kurs besteht aus 6 Terminen:

19. März | 26. März | 02. April | 09. April | 16. April | 23. April

Jeden Dienstag,  
17:30 bis 18:45 Uhr

6er Block € 110.-  
inkl. Getränke

Kleingruppe mit  
max. 8 Personen

**SCHNUPPEREINHEIT** 12. März 2019 um 17:30 Uhr um nur € 10.-

Dein Benefit: Bei sofortiger Buchung erlassen wir dir die Schnupperkosten!



### Bewegung belebt

Studio für Gesundheit & Bewegung  
Roseggerstrasse 12/3 | 3500 Krems an der Donau

Info & Anmeldung unter [d.mestl@bewegungbelebt.at](mailto:d.mestl@bewegungbelebt.at)

Durch diesen Kurs begleitet dich **Dr. Resi Tanzer**  
integrale Yogalehrerin & Yogatherapeutin i.A.

\*\*Teilnahme nur mit gültiger Anmeldebestätigung

