

Yoga für Schwangere

Für alle werdenden Mütter ab der 16. Schwangerschaftswoche.
Sanfte Körperübungen, Entspannen, Erlernen von
Atemtechniken.

Die Beziehung zum Ungeborenen vertiefen.
Diese Übungseinheiten sollen helfen, die Schwangerschaft und
Geburt positiv zu erleben und zu gestalten.

Kurseinstieg jederzeit möglich!



Josefa Fasching
Dipl. Yogalehrerin, BWY* & Dipl. Hebamme

Anmeldung und Info: 0676/ 38 38 605, e-mail: pepschi@hotmail.com

Freitags, 15.00 - 17.00 Uhr im Stift Waldhausen
6 Einheiten : Euro 90,—
Bitte Yogamatte, Decke und 2 kleine Polster mitbringen

Weitere Kursdaten und Veranstaltungsorte bitte telefonisch erfragen!

Bei mir können Sie noch weiters in Anspruch nehmen:

Mutter-Kindpass - Gespräch * Geburtsvorbereitungskurs * Nachbetreuung



Hebammendiplom 2001 in Salzburg, Anstellung in mehreren österreichischen Krankenhäusern, mehrjährige Tätigkeit in einer großen Geburtsklinik in London - Yogaintensiv- ausbildung mit dem British Wheel of Yoga (*BWY), Arbeitseinsätze (u.a. Ärzte ohne Grenzen), humanitäres Krankenhaus-Hilfsprojekt „Frouki“ in Guinea, Westafrika

