



**NEUER KURSSTART:  
29. August 2022**



## *Yoga mit Babybauch*

**KURSDAUER: 8 x 75 MINUTEN**

In der Schwangerschaft durchlebt dein Körper viele Veränderungen und vollbringt dabei Höchstleistungen.

Eine sanfte Yogapraxis, abgestimmt auf die Bedürfnisse deines Körpers in jedem Trimester schenkt dir und deinem Baby bewusste **Wohlfühlzeit**, gibt deinem Körper **Kraft** und **Beweglichkeit** und die **Atem- und Meditationsübungen** schenken dir **innere Ruhe** und **Gelassenheit**. Genieß dabei die tiefe Verbindung zwischen dir und deinem Kind.

Du kannst jederzeit beginnen, sofern dir dein Arzt kein Bewegungsverbot erteilt hat und du brauchst keine Vorkenntnisse.

Ich freu mich auf dich!

**Namaste Nadine**



**Präsenz-Kurs in den Räumen des TSV Hüttlingen**

8 x 75 Minuten: 80,- € (TSV Mitglied)  
85,- € (Nichtmitglieder)

Start: **Mo., 29.08.2022 um 19:15 Uhr** und nach Absprache  
Anmeldungen bitte über: [kurse@tsv-huettlingen.de](mailto:kurse@tsv-huettlingen.de)