



**Yoga für  
Schwangere**  
in Wolhusen

**KURSANGEBOT**

# Yoga für Schwangere

Dein Weg zu innerer Balance und  
sanfter Kraft für zwei.



## KURSANGEBOT

# Yoga für Schwangere

### Atme tief, entspanne sanft, erlebe die Verbindung.

Die Schwangerschaft bringt hormonelle Veränderungen, Vorfreude und Ängste mit sich. Yoga kann dabei helfen, das Körpergefühl zu verbessern, Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen, Sodbrennen und Stimmungsschwankungen zu lindern. Zudem stärkt es die Körperwahrnehmung und bereitet auf die Geburt vor. Der Kurs umfasst Asanas (Körperstellungen) zur Kräftigung und Dehnung, Atemübungen (Pranayama) und Meditation, um Entspannung im Alltag zu fördern.

#### Termine

##### **Buche deinen Kursblock online!**

Freie Termine findest du auf unserer Website [connection-wolhusen.ch](http://connection-wolhusen.ch) (unter Online-Buchungen)

#### Zeit

##### **Samstag, 10.00 – 10.55 Uhr**

Termine vom Kursblock findest du auf unserer Website

#### Voraussetzung / Empfehlung

- keine Yogakenntnisse erforderlich
- Kursstart empfehlen wir ab der 16. SSW

#### Kosten

Mitglieder: kostenlos

Nicht-Mitglieder: 10er-Abo für CHF 240.–

#### Kursleitung

Sophia Zihlmann, ausgebildete Hatha- und Schwangerschaftsyoga-Instruktorin

#### Anmeldung

##### **Reservation notwendig:**

- Online-Buchung unter [connection-wolhusen.ch](http://connection-wolhusen.ch)
- T 041 490 40 40



#### Krankenkassen anerkannt!

Für eine Abrechnung über die Versicherung ist eine Zusatzversicherung für Alternativmedizin erforderlich. Erkundige dich im Voraus, wie sich deine Zusatzversicherung an den Kosten beteiligt.