Wer kann teilnehmen? Wann und wo?

Alle werdenden Mamis mit und ohne Yogaerfahrung (ab der 12. Schwangerschaftswoche).
Meine Gruppen setzen sich aus maximal 8 Teilnehmerinnen zusammen,
so kann ich ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen.

Aktuelle Termine finden Sie auf www.finkin.at

Ab 6 Personen komme ich nach Absprache auch gerne zu Ihnen.

Weiters biete ich auch Einzelstunden an, in denen ich speziell ein auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Programm zusammenstelle.

Bei Fragen kontaktieren Sie mich gerne.

Ich freue mich darauf
Ihre Begleiterin zu sein

Herzlichst

Gabriele Fink

finkin
YOGA, LACHYOGA & KINESIOLOGIE

Yogahaus mit-ananda
Reikersdorf 1
A-4963 St. Peter am Hart
0676 / 4 40 82 08
www.finkin.at

Yoga

für

Schwangere Mamas & Babies

mit Gabriele Fink

Yoga für Schwangere

Yoga in einer ganz besonderen, einmaligen Zeit für Sie und ihr Kind, unterstützt Sie als werdende Mutter und Ihr Baby körperlich und seelisch. Yoga verstärkt die Wahrnehmung und das Gefühl für den eigenen Körper.

Erkennen, was gut tut, stärkt und lässt einen die Schwangerschaft noch bewusster und mit mehr Energie und Freude erleben.

Mit Yoga den Herausforderungen des Mutterwerdens mit liebevoller Annahme und Hingabe begegnen.

Hingabe und Loslassen – zentrales Thema in diesen 9 Monaten des gemeinsamen Wachsens.

Woraus setzt sich eine Yogastunde für Schwangere zusammen?

Asanas – Körperhaltungen

speziell abgewandelt – fordern den Körper sanft. Einzeln gehalten oder zu Flows verbunden entlasten und stärken sie Beine und Rücken, fördern die Beweglichkeit und die Öffnung des Beckens.

Pranayamas – Atemübungen

zur Bewusstmachung des Atems und der Atemräume im Körper. Bewusstes, tiefes Atmen wirkt beruhigend auf das Nervensystem und kann die Geburt wesentlich erleichtern.

Tönen

durch Singen verschiedener Laute in Verbindung mit sanften Bewegungen sich und das Baby bewusst wahrnehmen. Babies lieben das Tönen schon im Bauch der Mutter und werden dadurch ruhiger.

Entspannung und Meditation

Loslassen und ganz zu sich kommen aktiviert die Intuition und lässt die „innere Stimme“ – das Bauchgefühl an Bedeutung gewinnen. Die Verbindung zu Ihrem Kind vertiefen. Zuversichtlich, gelassen und freudvoll in Erwartung sein.