

SCHWANGERSCHAFTS- & RÜCKBILDUNGS- YOGA

mit
Julia Mensinga (Jai Kartar Kaur)
in Hamburg-Ottensen



SCHWANGERSCHAFTS- & RÜCKBILDUNGS-YOGA

Yoga rund um die Geburt unterstützt Dich, gestärkt und entspannt die Schwangerschaft zu genießen, gut vorbereitet in die Geburt zu gehen und von Beginn an einen guten Kontakt zu Deinem Kind zu entwickeln. Durch kraftspendende Übungen unterstützt Du den Körper im Rückbildungsprozess. Entspannung und Meditation bringen Ruhe und Gelassenheit für Dich und Dein Baby. Du findest einen Raum für Kontakt und Austausch mit anderen Müttern.



SCHWANGERSCHAFTSYOGA

Montag, 9:30 – 10:45 Uhr

Donnerstag, 18:15 – 19:30 Uhr

RÜCKBILDUNGSYOGA

Montag, 11:00 – 12:15 Uhr (gern mit Baby)

Donnerstag, 19:45 – 21:00 Uhr (ohne Baby)

Probestunde: 10,- EUR

Preise: 5er 70,- EUR oder 10er 120,- EUR

Die Kurse finden statt im Ardas in Hamburg Ottensen.



Jai ist selbständige zertifizierte Yogalehrerin. Sie ist Mutter und beschäftigt sich intensiv mit den „Kindern der neuen Zeit“.

ANMELDUNG & RÜCKFRAGEN

Julia Mensinga Jai Kartar Kaur

Telefon: 040/609 284 04 // Handy: 0151/585 171 90

Mail: JuliaMensinga@web.de

ARDAS-ZENTRUM

Hohenesch 61 // www.ardas-yoga.de