



**NEU @ SPIRIT STUDIO**

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

# YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die Verbindung von angepassten Asanas (Yoga Positionen), Atmung und Entspannung kräftigt und löst sanft die Muskulatur. So verbessert sich das seelische und körperliche Wohlbefinden. Die gesteigerte Körperwahrnehmung und das bewusste Atmen helfen die Veränderungen in der Schwangerschaft besser wahrzunehmen und zu geniessen.

Zeit: Jeweils Donnerstags • 14.00 Uhr - 15.00 Uhr

Preis/ Ort: CHF 28.00 (im 10er Abo 25) • Studio Spirit

Leitung: Bianca Cameroni

Informationen unter: [info@personalfitness.ch](mailto:info@personalfitness.ch)