

# PRENATAL YOGA MIT BABYBAUCH



**Yoga in der Schwangerschaft** bedeutet achtsames Mobilisieren, Kräftigen, deinen Atem schulen und Entspannen lernen. Es bereitet dich damit sanft auf die Geburt vor und ist auch für Anfängerinnen im Yoga geeignet.

**Deine Trainer:** Kristina Vendegh und Chrissie Cerwenka sind selbst *Mindful Mamas*, ausgebildete Yogalehrerinnen, Psychologinnen und spezialisiert auf Schwangeren- & Mama-Baby-Yoga.

*Beitrag EUR 85.-  
für 5 Einheiten  
innerhalb von 8  
Wochen*

*bei max. 12  
Teilnehmer\_innen*

**EINSTIEG  
JEDEN  
SONNTAG,  
17 UHR 15**

***Wir empfehlen***  
Yoga allen Frauen in  
der Schwangerschaft,  
die eine ärztliche  
Freigabe haben - ab der  
**14. SSW bis zur  
Geburt.**

***Anmelden:***

**office@  
lakesideyoga.at**



**LAKESIDE YOGA**  
www.lakesideyoga.at