



YOGA ZEIT • esther monreal

## Yoga für schwangere Frauen

In meinem Schwangerenyogaunterricht geht es darum, die Beziehung zwischen dem reifenden Embryo und der werdenden Mutter zu intensivieren, sich besser zu spüren und die Signale des eigenen Körpers und die des Kindes, besser zu verstehen und zu deuten.

Über die Bewegungen, den Atemfluss und das Beobachten unseres Denkens, erfahren wir immer mehr über unser Innerstes. Durch diese Erfahrungen wirst Du immer näher an die Geburt und das Loslassen des Babys hingeführt.

Du lernst, den Veränderungen des Körpers und auch denen des Alltages gelassener und ruhiger zu begegnen.

Ich freue mich, wenn Du dabei bist!

**Termine:** 5x donnerstags vom 10.03. – 07.04.2022  
von 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

**Kosten:** 5 x 75 Minuten a 14 EU    Kursgebühr: 70,00 EU

### Überweisung bitte an:

Esther Monreal    VR Bank Rhein - Mosel eG  
IBAN: DE44 5746 0117 0008 5559 67    BIC: GENODED1NWD

**Ort:** Hebammenpraxis „mit Hand und Herz“, Kehlenweg 5, WN-Bittenfeld

Ab 4 Teilnehmenden findet der Yogakurs statt.



### Anmeldung bitte per Mail an:

[info@ganzheitliches-sehen.de](mailto:info@ganzheitliches-sehen.de)

**Esther Monreal**

Sehenswert – Praxis für ganzheitliches Sehen