

## •Termine•

### **Yoga Offene Stunde**

Der Schwierigkeitsgrad richtet sich nach dem Niveau der Teilnehmer!

Probestunde möglich!

**montags 20.00 Uhr**

### **Kinderyoga**

... ist viel Bewegung, ein Spiel mit dem Körper, ab und an ein Innehalten, ein Spüren oder ein bewusstes Atmen. Die Kinder ahmen Tiere oder Pflanzen nach und begeben sich mit ihrer Phantasie in fremde Kulturen oder auf die Wiese im nahen Wald. Ich möchte durch Yoga Kindern eine Möglichkeit vermitteln, mit Spaß und aus eigener Kraft zu Wohlbefinden und innerer Ruhe zu gelangen - sich selbst etwas Gutes zu tun.

**für Kindergarten und Schulkinder**

**dienstags 16.00 und 17.00 Uhr**

### **Yoga für Schwangere**

Die Schwangerschaft ist eine Zeit vieler Veränderungen. Damit umgehen zu können, bedarf Vertrauen in die eigene Kraft, innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Unterstützung.

Mit Hilfe von Yoga möchte ich Dich unterstützen, in Kontakt zu Deinen Ressourcen, Deinem Körper und vor allem auch zu Deinem Baby zu kommen. Es geht darum, Entspannung zu erlernen und körperliches Wohlbefinden zu spüren, um diese besondere Zeit positiv zu erleben und Dich ein Stück mehr auf Deine / Eure Geburt und die Zeit danach vorzubereiten.

Der Kurs kann in jedem Stadium der Schwangerschaft nach vorheriger Absprache besucht werden.

**donnerstags 17.00 Uhr Hebammenpraxis Bellabauch (Hechtstr.23HH)**

### **3 in 1 • Ein Kurs für Mütter mit Baby (Rückbildungsyoga)**

•Yoga für Dich • Schmetterlings-Massage für Dein Kind • Kontakte für beide

**donnerstags 9.30 bis 11.00 Uhr Hebammenpraxis Bellabauch**

## • Preise •

(gültig ab Januar 2011)

### **Pränatale- und Geburtstherapie**

Erstgespräch/Anamnese 25,-€

jede Sitzung 40,- €

(60 min.)

### **Yoga – Kurse**

Einzelstunde (90 min.) 12,- €

Zehnerkarte / Kurse 110,- €

(von allen Kassen erstattungsfähig)

individuelle Einzelstunden 40,-€ (60 min)

### **Körperarbeit (Cranio, Schmetterlings- u. Fußreflexzonenmassage**

pro Sitzung 40,-€

(60 min.)

### **Beratung**

40,-€ pro Sitzung

### **Offene Gruppen**

8,- €

***Für Gering- oder Nichtverdienende, Schüler und Studenten  
kann es nach Absprache individuelle Ermäßigungen geben.***