

Rheinau im August 2015

EL – Yoga
Lilian Eigenheer – Cantieni
Rafzerweg 1
CH-8462 Rheinau



Yoga in der Schwangerschaft auf der Musikinsel Rheinau

Die Wirkungen des Yoga in der Schwangerschaft

- Geburtsvorbereitung
- Körperliches und geistiges Wohlbefinden
- Die Schwangerschaft und das Heranwachsen des Ungeborenen bewusst wahrnehmen und Kontakt herstellen
- Der Schwangerschaft Raum und Zeit geben
- Den Atem schulen und auf die Geburt vorbereiten
- Allgemein den Körper stärken und vor allem die Wirbelsäule beweglich halten
- Den Beckenboden mobilisieren und auf die Geburt vorbereiten
- Über den Atem entspannen lernen und zur Ruhe kommen

mit:

- asanas / Körperübungen
- pranayama / Atemübungen
- Entspannung

Herzlichst

Lilian Eigenheer-Cantieni
Dipl. Yogalehrerin YS/EYU

Kontaktdaten:

Mail: l_eigenheer@bluewin.ch
oder el-yoga@bluewin.ch
Telefon: +41 52 301 41 80
H-Page: www.el-yoga.ch

