



YOGA

RUND UMS

BABY

MONTAGS IM
YOGAZENTRUM
HOHELUFT

WENN DIE LIEBE WÄCHST – WIRD SIE FÜR ALLE SICHTBAR



YOGA RUND UMS BABY

MO 10:00-11:30 | PRENATAL YOGA

bietet Raum und Zeit dich mit deinem Baby zu verbinden, deinen Körper bewusst wahrzunehmen und auch in Kontakt mit anderen Schwangeren zu kommen.

MO 12:00-13:30 | POSTNATAL YOGA

beinhaltet ein sanftes Training für den gesamten Körper sowie den Fokus auf die Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens. Die Babies sind natürlich dabei.

YOGAZENTRUM HOHELUFT

Breitenfelder Straße 8, Gartentor, 20251 Hamburg
yogahoheluft.de

ANMELDUNG

bitte spätestens 4 Stunden vorher per Mail an:
Angela, post@layogiste.de, layogiste.de



ANGELA, LA YOGISTE

Perinatal Yogalehrerin, Geburtscoach, Doula, Mutter zweier Söhne – mit jahrelanger Expertise rund um die Geburt. Durch jahrzehntelange Erfahrung und Fortbildung habe ich zu einem eigenen weiblichen, intuitiven Yogastil gefunden. Zudem erspüre ich dank meiner sensitiven Wahrnehmung gut, was es für die jeweilige Stunde braucht. Es ist meine Mission, Frauen in ihre eigene Kraft zu begleiten.

Jede Yogastunde mit Angela für sich ist wunderbar und alle zusammen sind unschätzbar wertvoll auf dem Weg zum Frau und Mutter sein. Tessa