



YVONNE HANHOFF

Yoga für Schwangere Rückbildungsyoga mit Babys

Online-Live
bei dir zu Hause
oder Elternschule
Klinikum
Saarbrücken



www.mbsr-saarland.de

KURS 1: Yoga für Schwangere

Die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes bringen viele Veränderungen mit sich. Die Bauch- und Beckenbodenmuskeln werden stark gedehnt. Mit Yoga kannst Du Dich stärken und energetisieren um diesen Veränderungen zu begegnen. Die Übungen fördern die Geschmeidigkeit und Flexibilität des Beckens und stärken deine Rückenmuskulatur.

Gleichzeitig hast Du aber auch die Möglichkeit, Dich tief zu entspannen, um für einen Moment alles los zu lassen.

Zusammen mit Atemübungen und gezielter Entspannung, die Teil jeder Yogastunde sind, ist Yoga eine Energiedusche für beide.

Montags, 9.30 - 10.45 Uhr
Elternschule, Klinikum Saarbrücken
oder online-live bei dir zu Hause

Bei Fragen sprich mich gerne an!

Yvonne Hanoff

Zertifizierte Yoga- und MBSR-Lehrerin

Wie wirkt Yoga auf Mutter und Kind?

Zu den vielen, auch wissenschaftlich erwiesenen, positive Wirkungen von Yoga-Übungen auf Mutter und Kind gehören:

- Bessere Entspannung, höheres Wohlbefinden während der Geburt
- Der Körper wird für die Geburt optimal vorbereitet
- Stärkung des Immunsystems und Reduktion von Angst & Stress
- Verbesserter Kontakt zum Kind und seinen Bedürfnissen





KURS 2: Rückbildungsyoga mit Babys

Du kannst den Kurs nach der Geburt nutzen, um Dich zu stärken und zu regenerieren. So kannst Du lernen, Dich aktiv und bewusst auch um Dich selber zu kümmern, neben und mit Deinem Kind.

Montags, 11:00 - 12.00 Uhr
Elternschule, Klinikum Saarbrücken
oder online-live bei dir zu Hause

Mit Yoga tiefe Entspannung finden

**Bis 80 %
Zuschuss
von deiner
Krankenkasse**

Deine Vorteile:

- bis zu 80% der Kursgebühr erstattet dir deine Krankenkasse (meine Kurse sind zertifiziert)
- praktiziere Yoga ganz bequem von zu Hause aus
- du bist in einer Gemeinschaft von Frauen und es besteht jederzeit die Möglichkeit zum Austausch und Fragen zu stellen
- Einstieg im Kurs oder eine Probe-stunde jederzeit

**Alle aktuellen Termine
und Preise findest du hier:
www.mbsr-saarland.de**



**Ganz einfach anmelden –
telefonisch oder per E-Mail**

Ich freue mich auf Deine Kontaktaufnahme.

**MBSR - besser mit Stress umgehen
Achtsamkeitstraining und Yoga im Saarland**

Yvonne Hanhoff
Richard-Wagner-Str. 75d
66125 Saarbrücken

Telefon: 0177 / 2448647
E-Mail: mbsr@mbsr-saarland.de
www.mbsr-saarland.de