

# yoga

für werdende Mamis

montags + dienstags 17 Uhr  
Dauer: 60 Minuten  
Dein Beitrag: 10 € pro Einheit

Genieße in der erholsamen **Atmosphäre**  
der Salzgrotte **behutsame Bewegungen**  
und Dehnungen, um dich auch während  
der Schwangerschaft fit zu halten.

Du bringst **Körper, Geist und deine Seele**  
in Einklang und erfährst fernab von  
deinem Alltag **innere Ruhe**.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Bitte vor Anmeldung Rücksprache mit  
Hebamme oder Frauenarzt nehmen.

