



Babybauch meets Matte

Willkommen in der Seitenlage bei EllisYogaCircle

Schwanger – und jetzt aufs Sofa? Ab auf die Yogamatte und ganz entspannt der Schwangerschaft entgegen yogieren.

Mainbernheim, Juli 2016. Wohltuende Wechselatmungen, Entspannungsübungen, sanfte Bewegungen, schöne Sounds – bei EllisYogaCircle, wo sonst der Fokus auf Ashtanga liegt, wird nun auch Schwangerschaftsyoga angeboten. Ein Schwangerschaftskurs kann dazu beitragen, die Schwangere und das Kind auf die Geburt vorzubereiten und einzustimmen. „Gerade in dieser neuen, spannenden Lebenssituation kann die Begegnung mit dem eigenen Körper und der Kontakt zum natürlichen Atem und dem individuellen Rhythmus ein großer Halt sein“, so die Yogalehrerin aus Mainbernheim, die ihre Ausbildung in Indien absolviert hat und praktische Erfahrungen und Fortbildungen im Bereich Schwangerschaftsyoga vorweisen kann. „Die Übungen werden speziell auf die neuen Bedürfnisse angepasst: Der Sonnengruß ist für Yogaerfahrene hierbei neu und auch die Endentspannung findet in der Seitenlage statt. Mit Entspannung, sanften Körperübungen und Meditationen können Verspannungen gelöst, Schwangerschaftsbeschwerden entgegengewirkt und die Beweglichkeit verbessert werden.“ Mitmachen können auch diejenigen, die noch nie Yoga praktiziert haben.

Bei EllisYogaCircle werden auch weitere, offene Stunden angeboten, in Mainbernheim und Ochsenfurt: Vom Ashtanga (anspruchsvolles, kräftigendes Yoga) bis zu Meditationsworkshops und YinYoga finden Yogabegeisterte ein breites Angebot.

Schwangerschaftskurs bei EllisYogaCircle

Ab, 21. Juli, regelmäßig jeden Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr

Nürnbergstr. 8, 97350 Mainbernheim, Saal/2. OG

8er Karte 80 Euro, angefangene Karten können auch für offene Kurse verwendet werden (Sollte die Karte nicht vollständig verbraucht werden können)

Anmeldung erforderlich unter info@EllisYogaCircle.de

Yoga by

EllisYogaCircle Mainbernheim & Ochsenfurt

Nürnbergstr. 8

97350 Mainbernheim

T: 0176 10201184

www.EllisYogaCircle.de

info@EllisYogaCircle.de