	vor der Geburt	**nach** der Geburt
Zeit:	**18.15 – 19.15h**	**19.30– 20.30h**
Tag:	**Donnerstag Abend** fortlaufend	**Donnerstag Abend** 6x
Kosten:	Fr. 20.—/ Lektion	6x / Fr. 120.—
Ort:	Obermühlestrasse 1 **8450 Andelfingen**	Obermühlestrasse 1 **8450 Andelfingen**

Leitung:

Gabriela Huber-Mayer
Yogalehrerin YS/EYU
Praktizierende der Spiraldynamik®
Ayurvedische Gesundheitsbegleiterin

weitere Infos:

052 317 32 80

Anmeldung:

Gabriela Huber-Mayer
Guggenbühl 2
8453 Alten

Tel: 052 317 32 80
Fax: 052 317 32 86
E-Mail: gabriela.huber@hispeed.ch
Homepage: www.ayurveda-yoga.ch

YOGA **vor & nach der Geburt**

Kurse in Andelfingen

In dieser besonderen Zeit ist **YOGA**
eine wertvolle Unterstützung.

Während der **Schwangerschaft**
treten Sie in Kontakt zu sich und dem Kind,
Ihr Atem inspiriert Sie, das Vertrauen wächst.
Ihre natürlichen Kräfte leiten Sie an und
die Geburt wird für Sie und Ihr Kind
ein tiefes, freudiges Erlebnis.

Ist das sehnlichst erwartete **Kind geboren**,
heisst es, sich als Familie wieder neu zu orientieren.
Yogaübungen helfen, sich im Alltag zu zentrieren,
und Kraft für die vielfältigen Aufgaben zu tanken.

Bei beiden Kursen besteht die Möglichkeit,
sich **von einer Hebamme unterstützen zu lassen**

Ich freue mich, Sie auf diesem Weg
ein Stück begleiten zu dürfen!

INSTITUT FÜR YOGA UND AYURVEDA
Kurse - Seminare - Workshops - Coaching