

**Kontakt  
Anmeldung**



**SiSaYoga**

Sabrina Wiendlocha

Yogalehrerin (BYV)

Gartenstraße 23

89567 Sontheim

Handy 0176 65 97 54 25

E-Mail [sabrina\\_wiendlocha@yahoo.de](mailto:sabrina_wiendlocha@yahoo.de)



**klinikum**heidenheim

**Klinik für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe**

Schloßhaustraße 100  
89522 Heidenheim

Telefon 07321 33-22 36

000 451 DSG 1118

**klinikum**heidenheim

**Klinik für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe**



**Glücklich in der  
Schwangerschaft!**

Yoga für Schwangere

**Y**oga für Schwangere ist ideal um dich auf die großen Veränderungen und Herausforderungen in der Schwangerschaft vorzubereiten.

*Atem- und Yogaübungen ermöglichen Dir Körper und Geist auf die Geburt vorzubereiten, die Veränderungen während der Schwangerschaft bewusster wahrzunehmen und die enge Verbindung zu Deinem Baby zu vertiefen.*

*Die Übungen sind für Frauen mit und ohne Yoga-Erfahrung und in jedem Stadium der Schwangerschaft geeignet.*

#### **Gut zu wissen:**

- Etwa 1 Stunde vor dem Yoga nichts Schweres mehr essen.
- Bequeme Sportkleidung mitbringen, warme Socken, Yoga wird barfuß geübt, ggf. (Woll-)Decke.
- Matten stelle ich Dir zur Verfügung.
- Den Raum öffne ich jeweils 15 Minuten vor Kursbeginn.
- Du solltest bitte erst mit Deinem Arzt Rücksprache halten und mich vor der Stunde kurz über gesundheitliche Einschränkungen informieren.
- Ich bitte um Voranmeldung.

*Ich freue mich auf Dich!*



#### **Zeit**

Ab Februar 2019, immer donnerstags  
von 18.30 bis 19.45 Uhr

#### **Ort**

Treffpunkt Kreißsaal, Klinikum Heidenheim

#### **Kosten**

10er Karte 120 €  
Preis pro Einheit 13 €

Maximal 10 Teilnehmerinnen (bitte Voranmeldung)

Bildnachweis: Sabrina Wiendlocha  
Druck: Stampf Digital- und Offsetdruck, Gerstetten