

**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 eine ideale Vorbereitung um die werdende Mutter auf die großen Veränderungen und Herausforderungen in der Schwangerschaft zu begleiten.

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 Heidenhem

#### **Kosten**

10er Karte 120 €  
Preis pro Einheit 13 €

Maximal 10 Teilnehmerinnen (bitte Voranmeldung)

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