



Prenatal Kurs mit Isabella Dietrich & Judith Schöffel
Yoga, Pilates & Mentaltraining | Deine Geburtsvorbereitung
Für Schwangere ab ca. 24. SSW bis zur Geburt

5 Termine | dienstags: 2. Juni 2020 - 30. Juni 2020 | 10.00 Uhr - 11.15 Uhr
WOYO Club München | München Neuhausen | www.woyo.de
Fragen & Anmeldung: judith@woyo.de oder info@heiterbisyoga.de

Wir meinen, es gibt genug Geburtsvorbereitungskurse, in denen viel theoretisches Wissen transportiert wird. Wir wollen einen anderen Weg gehen:

- Mit Bewegungen, die Dich gut auf die Geburt vorbereiten
- Mit Atemübungen, die Dir unter der Geburt Entspannung bringen
- Mit Meditationen, die Dich erden und für die Geburt öffnen

Neben der Körper- & Mentalpraxis wollen wir viel Wissen zum Thema GEBURT transportieren – denn wir sind nicht nur beide durch den Geburtsprozess gegangen und haben jeweils zwei Kinder geboren, sondern Isabella ist auch Doula und begleitet Frauen zu ihren Geburten ins Krankenhaus, ins Geburtshaus und bei einer Hausgeburt.

Wir, das sind Judith und Isabella, Mütter, Yoga- & Pilateslehrerinnen, Doula, Visionärinnen für eine weibliche Geburtsvorbereitung und Geburtshilfe.

Wenn Du mehr Informationen zu Kursinhalten und Ablauf benötigst oder wissen möchtest, ob dieser Kurs „richtig“ für Dich ist, schreibe uns gerne eine Mail.