

# SCHWANGERSCHAFTSYOGA

## GEBURTSVORBEREITENDES YOGA



Bildcopyright: shutterstock 302489822 / g-stockstudio

**Schubi-Kurs:**  
Jeden Donnerstag  
von 18.30 – 20.00 Uhr  
(8er Block)  
Einstieg jederzeit möglich  
Im Schubi-Du Gilmstraße 11/11a,  
6330 Kufstein  
(EKIZ)

Speziell auf die Schwangerschaft abgestimmte Körperübungen und achtsame Atmung steigern das Wohlbefinden der werdenden Mutter. Durch bewusstes spüren und atmen zum Baby wird in dieser besonderen Zeit die innige Verbindung zwischen Mutter und Kind gefördert. Wohltuende Übungen unterstützen die werdende Mutter während der Schwangerschaft und bereiten sie auf die Geburt und die Zeit danach vor. Yoga für schwangere Frauen kann zu jeder Zeit während der Schwangerschaft begonnen werden. Es ist keine vorherige Yogaerfahrung notwendig.

Anmeldung erforderlich unter 0699 104 52 562 oder [info@karin-ritzer-yoga.at](mailto:info@karin-ritzer-yoga.at)

Leitung: Karin Ritzer, Yogalehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung, Dipl. Vitaltrainerin für Kindergesundheit

Kurskosten: € 96,-- für Nichtmitglieder /  
€ 92,-- für Mitglieder

Ich freue mich auf Sie!



Schubi-Du  
Eltern-Kind-Zentrum Kufstein  
Gilmstraße 11/11a  
6330 Kufstein  
[schubi-du@kufnet.at](mailto:schubi-du@kufnet.at)  
0537261020

Schubi-Two  
Eltern-Kind-Zentrum Kufstein  
Dekan- Hintnerstrasse 11  
6330 Kufstein  
[schubi-du@kufnet.at](mailto:schubi-du@kufnet.at)  
0537261020

Schubi-Tree  
Eltern-Kind-Zentrum Schwoich  
Höhe 50  
6334 Schwoich  
[schubi-du@kufnet.at](mailto:schubi-du@kufnet.at)  
0537261020