



Schwangerschaft und Yoga – eine perfekte Kombination

Yoga ist in vielerlei Hinsicht ein perfekter Begleiter durch die Schwangerschaft: Denn Yoga hilft, sich auf diese Phase der Transformation einzulassen – körperlich, geistig und emotional. Wir würden Sie bitten, dass Sie uns im Falle einer Schwangerschaft vorab darüber zu informieren, damit unser Yoga-Lehrer dies bei der Auswahl der Asanas berücksichtigen kann. Die Teilnahme an unseren Kleingruppenkursen im Rahmen des YOGA-Arrangements empfehlen wir aufgrund der erhöhten erforderlichen Aufmerksamkeit durch die Yoga-Lehrer hingegen nicht. In diesem Fall empfehlen wir Einzelstunden nach Rücksprach mit unseren Yoga-Lehrern.

[Bitte kontaktieren Sie uns bei Interesse.](#)

