



Neues Angebot

Yoga in der Schwangerschaft

In diesen Stunden lade ich dich ein, für einen kurzen Moment inne zu halten, deinen Körper, deinen Atem und deine innere Landschaft wahrzunehmen und dir so was Gutes zu tun. Schenk dir Zeit für dich und deine Bedürfnisse. Mit gezielten, sanften Yogaübungen, bewusstem Atem und tiefer Entspannung können wir allfällige Beschwerden lindern, uns nähren und uns auf die Geburt und Mutterschaft vorbereiten.

Für alle Trimester*, jederzeit starten, keine Vorkenntnisse nötig

Kurse ab Mai 2026

Dienstag und Donnerstag

19.00 - 20.15 Uhr

Samstag 09.15 - 10.30 Uhr

Preise

Einzellektion CHF 40

10-er Abo CHF 350

Kursleiterin

Yvonne Stemmler yogawithfriends.org

Kursort

Hebammenpraxis & MEHR Buttikon

Anmeldung

Whatsapp/SMS 078 321 10 84

E-Mail hello@yogawithfriends.org

max. 6 Teilnehmerinnen

*in Rücksprache mit deiner Hebamme oder Ärztin/Arzt