

**NEU !!!**  
ab 20. September  
in Grafendorf

## *Pränatal Yoga*

*sowohl die (werdende) Mama, als auch das kleine Wunder  
profitieren in hohem Maß von Yoga vor der Geburt*



## *Postnatal Yoga*

*hilft deinem Körper, sich nach der Geburt zu erholen  
und gleichzeitig sanft zu stärken,  
um dein neues Körpergefühl zu finden*

**K Y D S**

**O**

**G**

**A**



## *Yoga für Kinder*

*Bewegung in Verbindung mit Atmung und Achtsamkeitsübungen führen  
dazu sich selbst besser wahrnehmen und reflektieren zu können.*

### Kinderyoga

Mittwoch, ab 15:00

### Postnatal Yoga

Freitag, um 14:45

### Pränatal Yoga

Freitag, um 16:15

### INFO & ANMELDUNG:

Monja Ebenwaldner

Tel:+436643822040