

Yoga für Schwangere

mit Carola Karta Purkh Kaur Mehl

Finde Ruhe im Strudel der Zeit für dich und dein in dir heranwachsendes Baby. Erst machen wir Yoga und entspannen tief. In der wohltuenden Meditation nimmst du Kontakt zu deinem Kind auf.

Die Bewegungen und der Atem begleiten dich bis zur Geburt. Beim Tönen lösen sich Spannungen, und du findest zuversichtlich deinen Weg bis nach der Geburt.

Im Anschluss ist Zeit für Gespräche und Austausch. Wir gehen den Fragen nach: Was passiert in mir und den Menschen, die mich umgeben? Warum ist manches anders?

Mittwochs 17.30 - 19.30 Uhr

Konradstr 14 Hinterhaus (JHW)

Kosten: 90,- Euro für 6 Einheiten

(Sozialpreis auf Anfrage)

Anmeldung: carola.mehl@web.de

Tel: 0761 4570946

Weitere Angebote in und um Freiburg sowie Musik vom Herzen findest du auf

Rückbildungsyoga

mit Carola Karta Purkh Kaur Mehl

Das Baby ist da, und wie geht es mir?
Wir nutzen die erste Stunde um Yoga zu machen, uns zu kräftigen und wieder in unseren Körper einzufinden. Danach gibt es eine Phase der Entspannung und eine Meditation. Die Babys können mit gebracht werden und erfreuen sich an den Mantras, unseren Stimmen und Bewegungen. Im Anschluss ist Zeit für Tee und Gespräch rund um das Mutter- und Frausein.

Donnerstags 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Fürstenbergstr 21 (JHW)

Kosten: 120 Euro für 9 Einheiten
(Sozialpreis auf Anfrage)

Anmeldung: carola.mehl@web.de

Tel: 0761 4570946



Carola Karta Purkh hat drei eigene Kinder zur Welt gebracht und lebt in einer Patchworkfamilie. Seit über 30 Jahren kennt sie die Freuden und Stolpersteine auf diesem Weg aus eigener und professioneller Erfahrung. Sie freut sich diese ersten Schritte mit dir zu gehen zu dürfen.

Geburtsvorbereiterin, Physiotherapeutin,
Ausbilderin für YogalehrerInnen und
Dipl.Heilpädagogin