

santosha yoga

Yoga an der Erlinsbacherstrasse 22 in Aarau, nahe Zentrum

Schwangerschafts-Yoga

Montag 18:30-19:45 Uhr

Ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt, Vorkenntnisse sind keine nötig. In diesem Kurs führen wir geburtsvorbereitende Übungen durch, welche den Veränderungen deines Körpers angepasst sind, dich stärken, und entspannen. Wir verbessern die Wahrnehmung von Körper und Geist und erlernen Atemtechniken, die du während der Geburt einsetzen kannst. Die entstandene Achtsamkeit und Ruhe stärkt das Vertrauen in dich selber und bereitet ideal vor.

Rückbildungs-Yoga

Montag 20:00-21:15 Uhr

6-8 Wochen nach Spontangeburt, 10 Wochen nach Kaiserschnitt, Vorkenntnisse sind keine nötig. In diesem Kurs steht der Wiederaufbau deiner zentralen Kräfte im Mittelpunkt. Einerseits beschäftigen wir uns mit dem Muskelaufbau des Beckenbodens, Bauches und Rückens, andererseits mit einem sicheren Ankommen in der neuen Lebenssituation. Dehnende Übungen lösen Verspannungen und lassen erholsame Momente zu, die deine Mitte ausgleichen und beleben.

Anmeldung zur Schnupperstunde und weitere Details unter
www.santosha-yoga.ch