



SCHWANGERSCHAFTS-YOGA

Adi Shakti - mit der Schöpfung eins sein

SCHWANGERSCHAFTS-YOGA

Herzlichen Dank für dein Interesse an meinem Angebot. Im wunderschönen HERZRAUM am Rande der Neustadt Luzern findest du und dein heranwachsendes Baby jeweils

Montags 18.00 – 19.15 Uhr

Raum und Zeit zum Sein. Tauche ein in den Schöpfungsprozess deiner Schwangerschaft und beobachte bewusst die Veränderungen in dir. Erlebe diese einzigartige Zeit in Harmonie mit Körper, Seele und Geist – den Leben schenken ist wundervoll.

Im Schwangerschafts-Yoga erlaubst du dir und deinem Baby mit sanften Bewegungen und Körperstellungen, bewusstem Atmen und ausgedehntem Entspannen liebevolle Aufmerksamkeit. Du verbindest dich mit deiner inneren Stimme und stärkst dein Vertrauen in deine weibliche Kraft.

Entspannt, bewusst und einem Gefühl von Verbundenheit verlässt du nach 75 Minuten lächelnd deine Yoga-Matte.

Schwangerschafts-Yoga ist während der ganzen Schwangerschaft geeignet – und der Einstieg ist jederzeit möglich! Alles Weitere findest du auf meiner Homepage www.tanjaiten.ch.

Ich freue mich auf unsere Begegnungen.

Namaste,

Tanja Iten (Mitglied des Schweizer Yogaverbandes)



TANJA ITEN

yoga, meditation & begleitung

079 434 78 64

tanja.iten@gmx.ch

HERZRAUM

Arsenalstrasse 49

CH- 6005 Luzern / Kriens