



IYENGAR YOGA

MIT

Uli

## YOGA FÜR SCHWANGERE

MITTWOCHS UM 17.15 UHR • SOLLBRÜGGENSTRASSE IN KREFELD

Yoga in der Schwangerschaft vitalisiert den Körper und stabilisiert die Emotionen. Es hilft die Wirbelsäule, Muskeln und Bänder, die in dieser Zeit stärker beansprucht werden, zu kräftigen und beweglicher zu machen.

Die Teilnahme an dem Kurs ist ab der 12. Schwangerschaftswoche möglich. Es sind keine Yogaerfahrungen erforderlich.

Uli Hawel ist zertifizierte IYENGAR®-Yoga Lehrerin – Junior Intermediate I.

Sie unterrichtet seit über 10 Jahren Yoga – in Deutschland und während mehrjähriger Auslandsaufenthalte in Italien und den USA. In dieser Zeit betreute sie auch Ihre Yogaschüler in der Schwangerschaft.

**YOGA FÜR  
SCHWANGERE**

10er Karte  
für  
160 Euro

Uli Hawel

Sollbrüggenstrasse | Krefeld | 02151-603 7633 oder 0160-104 86 39

uli@iyengaryogamituli.com | www.iyengaryogamituli.com