

Kursleiterin

Eva Maria Jüngling-Lehr
zertifizierte Yogalehrerin seit 2004
Mitglied im BDY – Berufsverband der
Yogalehrenden in Deutschland e.V.

geboren 1965
verheiratet, eine Tochter
eigene Yogapraxis seit über 25 Jahren

2-jährige Yogalehrerausbildung in den
Yoga Vidya Seminarhäusern Westerwald
und Horn-Bad Meinberg

Ständige Weiterbildung durch Seminare/
Workshops u.a. bei Lallesvari Turske
(Anusara Yoga), Yoga Vidya, Dharmavia,
Dharmapria, Melanie Tholen (Iyengar-Yo-
ga) sowie Retreats im EIAB/ Waldbröl.

Kurse:

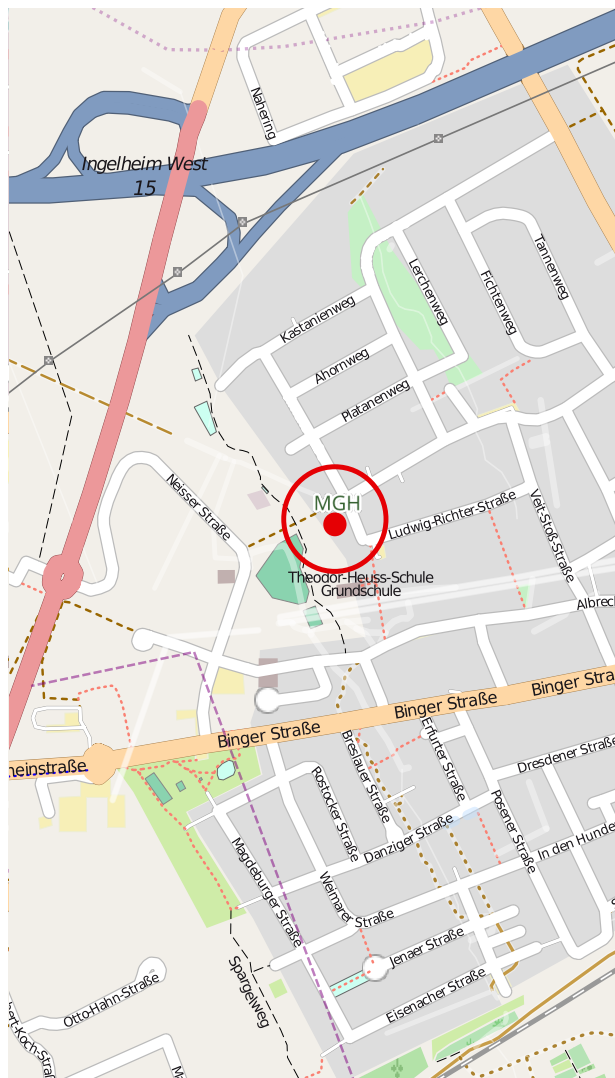
Yoga nach der Geburt	Do.	9.30 Uhr
<i>Kurs findet 2x jährlich statt - Termin auf Anfrage</i>		
Yoga für Schwangere	Mo.	18.30 Uhr
	Fr.	9.30 Uhr
Yoga vs Couch I + II	Mo.	20.30 Uhr
	Fr.	17.00 Uhr
Yoga 55+	Di.	9.00 Uhr
Yoga auf dem Stuhl	Di.	11.00 Uhr

Einzel-Coaching
Business-Yoga

auf Anfrage
auf Anfrage

Stand: Nov 2023

Wegbeschreibung



MGH (Mehr Generationen Haus)
Matthias-Grünwald-Straße 15
55218 Ingelheim

Kurs

Während der ganzen neun Monate nimmt
Dein Baby aktiv teil an Deiner Schwanger-
schaft und ist abhängig von Deiner Ener-
gie und von sämtlichen Prozessen, die in
Deinem Körper vor sich gehen.

In diesem Hatha-Yoga-Kurs sind die
Übungen daher speziell auf Schwangere
abgestimmt.

Besonderen Wert lege ich auf Atemtechni-
ken als Vorbereitung für die Geburtsar-
beit. Die Übungen können den Atem be-
wußter machen und damit auf die
Wehentätigkeit vorbereiten.
Die Körperübungen können helfen, die
Beckengegend zu weiten und so eine
leichte Entbindung zu fördern.

Am Ende jeder Stunde steht eine längere
Entspannungsphase, in der die während
der Stunde aufgebaute Energie im Körper
gespeichert wird und Stresshormone ab-
gebaut werden können, so dass Wohlbe-
finden im Körper und Freude im Geist er-
schaffen wird.

Yoga für Schwangere

Du hast Dich bewusst dafür entschieden, einen Teil Deiner Zeit dafür zu nutzen, Dir selbst – sowohl Deinem Körper wie auch Deiner Seele – Zuwendung zu geben. Das ist zu jeder Zeit Deines Lebens eine Hilfe, besonders aber dann, wenn Du schwanger bist und Dein Körper die ersten Bedürfnisse Deines wachsenden Kindes erfüllt und ihm den ersten Lebensraum bietet.

Die Yogaübungen werden auf rutschfesten Matten ausgeführt. Wir arbeiten mit Hilfsmitteln wie Stuhl, Polsterrolle, Klötzen, Gurten, ... und Decken, die es ermöglichen, die Übungen auf die Schwangerschaft angepasst zu üben.

Durch Yoga schaffst Du den Raum und die Zeit die Du brauchst, um den stattfindenden Veränderungsprozess zu integrieren und Deine Prioritäten und Deinen Lebensstil allmählich darauf abzustimmen.

*

Gerne erarbeite ich mit Dir in Einzelstunden ein persönliches Übungsprogramm. Bei Interesse sprich mich bitte an.

Infos



Termin: Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
fortlaufend neue Kurse
Freitag, 9.30 - 11.00 Uhr
auf Anfrage

Kursdauer: 8 Abende á 90 min
Kursgebühr: 128 €

Teilnehmerzahl: min. 6 - max. 12 Frauen,
ab der 13. Schwangerschaftswoche

**Der Kurs wird gem. § 20 Abs. 1 SGB V
den Krankenkassen bezuschusst.**

Kurs-ID: KU-S4PERV

Kursleitung/ Anmeldung/ Information:

Eva Maria Jüngling-Lehr (BDY)

fon: 0 61 32 - 71 898 40

mobil: 0 170 - 54 711 07

email: info@yogaklasse-ingelheim.de

web: www.yogaklasse-ingelheim.de

Veranstaltungsort:

MGH (Mehrgenerationenhaus)

1.OG - Empore

Matthias-Grünewald-Straße 15

55218 Ingelheim

*

Bitte bequeme Kleidung und Matte, sowie ein großes Handtuch mitbringen.



Yoga für Schwangere



www.yogaklasse-ingelheim.de