

# Yoga für Schwangere



Ich heiße Sophie, bin Yogalehrerin  
und Doula (Geburtsbegleiterin).

Verbesserte und bewussterer Atmung kann  
dich bei der Geburt unterstützen. Ich helfe dir,  
die Muskeln zu behalten und aufzubauen, die  
du für die Geburt brauchst. Du verbindest  
dich mehr mit deinem Körper  
und deinem Baby.

ab **7.12.2023**

Donnerstag 17:00-18:00

Bachapotheke -

Steinbruchstraße 6, 1160 Wien

1 Stunde 20€

5 Stunden 90€

Anmeldungen ab sofort möglich  
kleine Gruppe (max 7)



Infos und Anmeldung direkt unter:  
[sophie.benko@hotmail.com](mailto:sophie.benko@hotmail.com)