



Andrea Wald

Yogalehrerin / Physiotherapeutin

Mutter 3 heranwachsender Jugendlicher
begeisterte Hundeliebhaberin

Kontakt:

e-mail: gandi.andy66@gmail.com

Handy: 0176 / 72656681

Ich biete Yogastunden im HebammenEck an mit folgenden Schwerpunkten:

YOGA – OPEN TO GRACE

Mein Yogastil ist Anusara Yoga, das geprägt ist durch eine sehr genaue Ausrichtung der Asanas. Für mich ein wichtiger Grund in der Yoga Praxis um Verletzungen vor zu beugen. In meinen Yogastunden werden inspirierende körperliche und seelische Aspekte angesprochen, um sich harmonischer und stabiler zu fühlen in seinem Leben.

PRÄNATAL – YOGA

Yoga mit Schwerpunkt Schwangerschaft und Geburt. Um die Wahrnehmung und Achtsamkeit für sich selbst und sein Baby zu schulen. Raum zu finden für Ruhe und Entspannung. Sich mit dem Baby gemeinsam auf das neue Leben vorbereiten.

POSTNATAL – YOGA

Begleitend zur Rückbildungsgymnastik mit Schwerpunkt Muskeltonus aufbauen und Stabilität zurück gewinnen. Zeit und Raum finden um all die großen Veränderungen nach der Geburt gemeinsam mit seinem Baby zu erleben.

Falls ihr Interesse habt, meldet euch bei mir für weiter Informationen