

# Yoga in der Schwangerschaft und nach der Geburt



**YUN YOGA**  
FÜR MICH UND MEIN BABY

**HALL, offene Klassen: Mo 15:45 Uhr, Mo 17:00 Uhr**



In Kooperation mit dem LKH Hall

## Kursort:

LKH Hall, Turnsaal Haus 5,  
Psychiatriegelände

## Preise:

- Schnuppern: € 10,—
- Einzelkarte: € 17,—
- 10er-Karte: € 150,—
- 5er-Karte: € 80,—  
(MwSt. incl.)



## Wann darf ich beginnen?

Nach dem OK deiner Gynäkologin:  
Schwangerschaftsyoga ab der 12. SSW  
Rückbildungs- und Mama- Baby Yoga mind.  
4 Wochen nach einer natürlichen Geburt  
oder mind. 7 Wochen nach einem  
Kaiserschnitt.

## Fragen?

**Marie Theres Wolfram:** [info@yun-yoga.com](mailto:info@yun-yoga.com)  
oder Telefon 0660 964 964 0

## Registrieren/Schnuppern:

[WWW.YUN-YOGA.COM](http://WWW.YUN-YOGA.COM)