

# YOGA

[www.hebammebraunschweig.de](http://www.hebammebraunschweig.de)



[julia.budiman@hebammebraunschweig.de](mailto:julia.budiman@hebammebraunschweig.de)

Geburtshaus Budi's Nestchen



## *was Dich erwartet*

Straffe Muskeln und eine hohe Flexibilität des Körpers

Kontrollierte Atmung und gesteigerte Vitalität

Besseres Körpergefühl und Selbstwertgefühl

Stärkung des Bewegungsapparats und Entlastung des Körpers

Beruhigung des Nervensystems und Förderung der Konzentration

Durch ihre langjährige und vielfältige Erfahrung weiß Olesja genau, worauf es bei jedem/jeder von Euch ankommt!

# OLESJA KRUS



## SCHWANGERENYOGA

06.02.24 - 12.03.24 6 Termine 84€

02.04.24 - 04.06.24 8 Termine 112€

jeweils 09:00h - 10:15h

## MAMA & BABY YOGA

06.02.24 - 12.03.24 6 Termine 72€

02.04.24 - 04.06.24 8 Termine 96€

jeweils 10:40h - 11:40h

## YOGA FÜR ALLE

09.01.24 - 12.03.24 10 Termine 100€

02.04.24 - 18.06.24 10 Termine 100€

jeweils 17:00h - 18:15h

GEBURTSHAUS BUDI'S NESTCHEN

Laubenhof 32, 38104 Braunschweig