

## Zertifikat

Wir bestätigen

**Frau Barbara Völk**

Die erfolgreiche Teilnahme an dem Seminar:

### **Yoga für Schwangere vom 3. – 4. Juli 2021**

In diesem 2-tägigen Seminar wurden die besonderen Anforderungen beim Yoga für Schwangere im Hinblick auf die physischen und psychischen Veränderungen bei werdenden Müttern betrachtet.

Schwerpunktmäßig wurden Dehn- und Kräftigungsübungen ohne Drehungen oder intensive Vor- und Rückenbeugen, unterschiedliche Formen der Atemarbeit, zum Großteil verbunden mit Tönen oder Singen und diverse Entspannungsformen vorgestellt.

„Die Grundaussage des Yoga - sich nahekomen“ – wird auch hier verwirklicht. Die harmonische Verbindung von Mutter und Kind wird so unterstützt.“

Das Seminar umfasste insgesamt 20 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

München, den 04.07.2021

YOGA INSTITUT  
MÜNCHEN

\* Althelmer Eck 2 · 80331 München  
Tel. 089 - 595 212 · [www.yoga-institut.de](http://www.yoga-institut.de)

Leitung Yoga Institut München GbR