

HEBAMME

Claudia Matzek



## ZUSATZINFO – YOGA FÜR SCHWANGERE

### **Wo findet das Yoga für Schwangere statt?**

Im „Raum für Yoga“ Taigweg 4, 1. OG, 86720 Nördlingen.

Um in Ruhe gemeinsam beginnen zu können, ist es sinnvoll beim ersten Mal 10-15 Minuten VOR Kursbeginn einzutreffen.

### **Deine Parkmöglichkeiten:**

Im angrenzenden Wohngebiet sind Parkplätze zu finden.  
Plane hier etwas Zeit ein, um entspannt anzukommen.

### **Deine „Packliste“:**

leichtes Tuch oder Decke  
kleines Kissen  
bequeme Sportkleidung tragen,  
keine Turnschuhe, ggf. Wollsocken  
Wasser

**Bitte auch eine eigene Yogamatte mitbringen!**

BABY  
SCHWIMMEN

Claudia Matzek



YOGA

Claudia Matzek



KANGA

Claudia Matzek

