



AB SEPTEMBER: VERSCHIEDENE
KURSREIHEN MIT JEWEILS 8 TERMINEN

SCHWANGERSCHAFT YOGA

IYP YOGA STUDIO,
FABRIK SONNTAG,
WALDKIRCH

Ich lade dich ein, Yoga als Weg der Verbindung zu erleben:
mit mehr Bewusstsein für deinen Körper, deinen Atem und
dein Baby.

AB DEM 17.09.2026, DONNERSTAGS 9:00-10:15

www.karinasuarezbosche.com

[@consciousness_through_movement](https://www.instagram.com/consciousness_through_movement)



Schwangerschaftsyoga

Mit großer Freude begleite ich dich durch diese lebendige Phase auf dem Weg zu mehr Bewusstsein und Selbstfürsorge durch sanfte Bewegungen. Mit viel Achtsamkeit und Rücksicht auf deine individuellen Bedürfnisse wird dein Körper durch Hatha-Yoga bestärkt und entspannt.

Besondere Aufmerksamkeit gilt Beinen, Armen und dem Rumpf: Wir dehnen und kräftigen gezielt, damit dein Körper dich bestmöglich durch die Zeit der Schwangerschaft und als Vorbereitung auf die Geburt unterstützen kann. Yoga bedeutet Verbindung und durch Pranayama (Atemübungen) stellst du eine Verbindung nicht nur zu deinem emotionalen, mentalen und physischen Körper her, sondern auch zu deinem Baby.

Einige Körperhaltungen helfen dir, Verspannungen im Rücken zu lösen und eventuelle Übelkeit zu lindern.

Wo?

IYP, Yoga Studio, Fabrik Sonntag 3, Haus 3, EG, Waldkirch

Wann?

donnerstags 9:00-10:15, 8 Termine jeweils

1. Zyklus 17.09 – 12.11 (am 29.10 findet nicht statt)

2. Zyklus 19.11 – 28.01.27 (drei Wochen zwischenjahren Ferien)

3. Zyklus 25.02.27 – 29.04.27 (25.03 & 01.04 findet nicht statt)

Wer bin ich?

Ich bin ausgebildete Tänzerin, Choreografin und Yogalehrerin. Ich arbeite in den Bereichen zeitgenössischer Tanz, Somatik, Improvisation, Yoga und Expressive Arts Therapy. 2014 schloss ich meinen Master in Choreografie an der Universität der Künste Berlin ab. Meine Arbeit verbindet Kunst, Coaching, Körperbewusstsein und kreative Ausdrucksformen. Im Yoga unterrichte ich Hatha- und Ashtanga-Yoga mit Schwerpunkt für Frauen. Seit 2020 praktiziere ich in der Mahayana-Gemeinschaft „Comunidad Dharmadatta“ verschiedene Meditationsformen wie Metta, Shamatha und Gehmeditation.

Wieviel?

150€ – 180€ pro Zyklus (nach eigene Selbsteinschätzung).

Ermäßigungen möglich

Kontakt und Anmeldung:

Karina Suárez Bosche: contact@karinasuarezbosche.com
oder 015161891491



www.karinasuarezbosche.com
[@consciousness_through_movement](https://www.instagram.com/consciousness_through_movement)