Yoga für Schwangere

nur mit Anmeldung
bei der Kursleiterin
Frau Christine Schmidt
Telefon: 030 / 240 857 40
Mobil: 0177 / 240 85 74

Montag von 10:00 – 11:30 Uhr

Dienstag von 17:30 – 19:00 Uhr
Dienstag von 19:30 – 21:00 Uhr

Gelber Raum, Paul-Robeson-Straße 37

Kursgebühren und genaue Kurstermine
bitte direkt bei der Kursleiterin erfragen

Dieser Kurs hilft dir mit gezielten Yogaübungen dich auf die Geburt vorzubereiten

Muskulatur und Gewebe werden sanft gedehnt und gestärkt

Du lernst deinen Atem bewusster wahrzunehmen und zu vertiefen

Tiefenentspannung und Meditation geben dir die Möglichkeit zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen

Du kannst zu jeder Zeit deiner Schwangerschaft einsteigen
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich