KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Schwangeren Yoga

Kurs mit 7 Einheiten á 75 Min.

Di 14.01.2025, 9.30 - 10.45 Uhr

ohana yoga studio

Yoga ist in vielerlei Hinsicht ein perfekter Begleiter durch die Schwangerschaft:
Denn Yoga hilft dir, dich auf diese besondere Transformation einzulassen - körperlich, geistig und emotional.
Die verschiedenen Phasen der Schwangerschaft bringen unterschiedliche Bedürfnisse, und meistens auch ein paar typische Beschwerden mit sich, wie z. B. Rückenschmerzen, Müdigkeit oder Wasseransammlungen, die jedoch durch
Yoga gelindert oder sogar verhindert werden können. Neben der körperlichen Yogapraxis lernst du in diesem Kurs auch Atemübungen und Meditationen, die dich entspannen und auch während der Geburt unterstützen können.
Dieser Kurs ist sowohl für Yoga-Einsteigerinnen als auch für erfahrene Yoga-Mamas geeignet.
Elisabeth unterrichtet seit 2018 Yoga, ist Mama eines kleinen Sohnes und lehrte und praktizierte in ihrer eigenen Schwangerschaft bis kurz
vor der Geburt.

Weitere Infos, Kurse und Termine finden Sie unter:
www.ohanayogastudio.de

Ort
Seminarzentrum Hertz, Pater-Viktrizius-Weiß Str. 18, 84307 Eggenfelden

Referent
Elisabeth Lorbeer

Kosten
135 Euro

Anmeldung
0152-24275995 (Elisabeth) oder elisabeth@ohanayogastudio.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 12:19:56

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de