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

Schwangeren Yoga

Kurs mit 5 Einheiten/ 60 Min

Kursbeginn im Januar´24, genauer Beginn siehe Homepage

Der Kurs beinhaltet Entspannungs- und Atemübungen sowie traditionelle Körperhaltungen aus dem Hatha Yoga, die speziell für die Schwangerschaft angepasst wurden. Die Haltungen sind kräftigend, aber auch wohltuend, so dass typische Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Verspannungen in Nacken/Schultern gelöst werden können. Durch das Bewusstwerden des eigenen Atems und Geistes (im Yoga wird dieser Zusammenhang Prana genannt) lernen die Teilnehmerinnen sich zu Entspannen. Die Gedanken kommen zur Ruhe. So wird allmählich das übergeordnete Ziel dieses Kurses erreicht - nämlich die Verbindung zum Baby zu vertiefen und der Geburt in Freude und Gelassenheit entgegen zu blicken. Der Kurs richtet sich an alle werdenden Mamas, unabhängig davon, ob sie erfahrene Yoginis oder Anfängerinnen sind. Natalie, die Leiterin des Studios Yogaglück Simbach, unterrichtet mit großer Leidenschaft Schwangeren Yoga. Ihre Ausbildung in diesem Bereich absolvierte sie während ihrer eigenen Schwangerschaft und praktizierte bis zum letzten Tag angepasstes Yoga.

weitere Infos und Termine unter: www.yogaglueck-simbach.de

Ort
Yogaglück Simbach, Adolf-Kolping Str. 7, 84359 Simbach am Inn

Referentin
Natalie Lindner-Dudajek

Kosten
75 Euro für 5 Einheiten oder
18 Euro je Einzelticket

Anmeldung
www.yogaglueck-simbach.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 12:19:44

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