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

# Yoga für Schwangere

**8 Einheiten á 90 Minuten**

**Di 16.02.2027, 9.00 Uhr - Di 20.04.2027, 10.30 Uhr**

LENA ROTTENAICHER
YOGALEHRERIN

Um ein Kind zu gebären braucht es Ruhe, Entspannung und Vertrauen in Dich und Deinen Körper. Keine Geburt gleicht der anderen. Mit Yoga bleibst Du beweglich, linderst Beschwerden und schaffst eine wunderbare Basis für alles, was auf Dich zukommt. Mutter zu werden ist eine der besten Möglichkeiten zu reifen, denn die Liebe unserer Kinder macht uns auf eine Art und Weise verletzlich, wie das in keiner anderen Beziehung geschieht. Ich freue mich, Dich zu inspirieren und zu begleiten. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Du bist immer willkommen.

nächster Kursstart:
Di. 04.05. - 06.07.2027

weitere Kurse immer Dienstags von 9 - 10.30 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.lena-yoga.de
www.janinehebamme.de

**Ort**
Hebammenpraxis Janine Posch, Bahnhofstraße 41b, 84524 Neuötting

**Mitveranstalter**
Hebammenpraxis Janine Posch

**Referentin**
Lena Rottenaicher

**Kosten**
120 Euro
Kurskosten werden je nach Krankenkasse bis zu 100 % erstattet

**Anmeldung**
0179/6732884 (Lena Rottenaicher) oder lena.rottenaicher@gmx.de oder www.lena-yoga.de

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2026-10-26 12:14:04

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