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

Schwangeren Yoga

8 Einheiten á 90 Minuten

Mo 16.11.2026, 9.00 Uhr - Mo 18.01.2027, 10.30 Uhr

LENA ROTTENAICHER
YOGALEHRERIN

Durch verschiedene Yogapositionen werden dein Körpergefühl und deine Muskulatur gestärkt. Die Beweglichkeit des Hüft- und Beckenbodenbereichs wird gefördert, die Wirbelsäule und die Haltungsmuskulatur wird gestärkt. Achtsame Übungen können helfen die typischen körperlichen Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern. Du bleibst beweglich und trainierst deine Bänder und Sehnen, die während der gesamten Schwangerschaft und der Geburt sehr stark beansprucht werden. Erfahre Ruhe, Entspannung und Vertrauen in dich und deinen Körper. Die Atmung während des Schwangerenyogas schafft eine wunderbare Basis für die Geburt. Ganz unabhängig von deinen Yoga-Vorkenntnissen bist du immer herzlich Willkommen. Der Kurs eignet sich für alle werdenden Mütter ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt.

nächster Kursstart:
15.02.27 - 19.04.27
(15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 05.04., 12.04., 19.04.)
03.05.27 - 05.07.27
(03.05., 10.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06., 05.07.)

weitere Kurse immer Montags von 9 - 10.30 Uhr

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

Ort
Biburger Lebensstadl, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

Mitveranstalter
Biburger Hebammenpraxis

Referentin
Lena Rottenaicher

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

Anmeldung
https://www.fyndery.de/kirchweidach/kurs/46852/biburger-lebensstadl-yoga-fuer-schwangere/?ref=39101

0179/6732884 (Lena Rottenaicher) oder www.lena-yoga.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-10-27 08:52:40

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