

Yoga für Schwangere

8 Einheiten á 90 Minuten

Mo 11.05.2026, 9.00 Uhr - Mo 13.07.2026, 10.30 Uhr

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.

weitere Kurse immer Montags von 9 - 10.30 Uhr

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

Biburger Lebensstadl, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

Referentin

Lena Rottenaicher

Kosten

120 Euro

Kurskosten werden je nach Krankenkasse bis zu 100 % erstattet

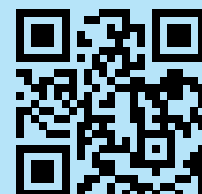
Anmeldung

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



LENA ROTTENAICHER
YOGALEHRERIN

**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2025-10-27 09:31:50