

## **Yoga für Schwangere**

**6 Einheiten á 90 Minuten**

**Mo 06.01.2025, 9.00 - 10.30 Uhr**

**Ort:**

Biburger Stadl, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

Yoga schafft eine wunderbare Basis für die Geburt. Die achtsamen Übungen wirken sanft typischen Schwangerschaftsbeschwerden entgegen. Der Kurs eignet sich für alle werdenden Mütter ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt.

weitere Kurse beginnen jeweils:

Mo. 17.02./ 28.04./ 23.06.2025

Weitere Infos, Kurse und Termine unter:

[www.lena-yoga.de](http://www.lena-yoga.de) oder [www.biburger-hebammenpraxis.de](http://www.biburger-hebammenpraxis.de)

**Anmeldung:**

0179/6732884 (Lena Rottenaicher) oder [lena.rottenaicher@gmx.de](mailto:lena.rottenaicher@gmx.de)

**Referentin:**

Lena Rottenaicher

**Kosten:**

85 Euro

**Veröffentlichungsdatum:** 28.10.2024

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

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)

D-84503 Altötting

Telefon 08671 – 41 44

Telefax 08671 – 84 671

E-Mail: [info@keb-ris.de](mailto:info@keb-ris.de)

Internet: [www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)