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

Yoga in der Schwangerschaft

Kurs in acht Einheiten á 60 Minuten

Do 16.01.2025, 17.30 - 18.30 Uhr

Im Yoga findest du den Raum, dich selbst - bewusst auf Geburt und Mutterschaft vorzubereiten.

Zur Ruhe finden, nach Innen spüren. - Eine wunderbare Möglichkeit, sich selbst und dem Baby etwas Gutes zu tun!
Auf die Schwangerschaftsphasen abgestimmte Bewegungsabläufe ausführen, beweglich bleiben. Beckenbodentraining und Atemübungen. Ab der 12. Schwangerschaftswoche, keine Vorkenntnisse nötig.

Stundenaufbau:
Kurze Einstimmung mit Atemübung
- Atembewusstsein
- Atemtechniken
- Körperübungen speziell auf die Schwangerschaft abgestimmt
- Haltungsschulung
- Alltagsübungen für Zuhause
- Entspannung mit Klangschalen und Phantasiereise
- Bonding
- Bindung zum Baby aufbauen

Zum Abschluss Atemübungen, die für den Alltag und die Geburt hilfreich sind.

Ort
Yogaschule Töging, Altdorfer Str. 8, 84513 Töging a.Inn

Referentin
Martina Preis

Kosten
95 Euro
Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich

Anmeldung
unter 0170/7065377 (Martina Preis)

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 12:20:02

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