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

Yoga in der Schwangerschaft

5 Einheiten à 60 Min

genauer Kursstart steht noch nicht fest, bitte erkundigen Sie sich auf der Homepage: www.hebammenpraxis-eg.de

Yoga während der Schwangerschaft ist eine ideale Begleitung und Vorbereitung auf die Geburt für Mutter und Kind. Die verschiedenen Stellungen, Asanas genannt, machen beweglicher, stärken Bänder und Gelenke, fördern die Durchblutung und helfen, Verspannungen zu lösen. Die Beweglichkeit des Beckens wird gefördert und die Mobilität während der Geburt verbessert. Die Hinwendung zu Atmung und Entspannung kann helfen, Ängste und Spannungen abzubauen.

Bitte nehmt zu den Kursabenden ein großes Handtuch und was zum Trinken mit.

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.hebammenpraxis-eg.de

Ort
Hebammenpraxis Eggenfelden, Simonsöder Allee 22, 84307 Eggenfelden

Mitveranstalter
Hebammenpraxis Eggenfelden

Referentinnen
Christine Urban, Katharina Durner

Kosten
75 Euro (bitte am ersten Abend in bar mitbringen)

Anmeldung
www.hebammenpraxis-eg.de (verbindlich)

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-10-27 14:45:38

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