



## Yoga für Schwangere

Kurs / Workshop

### Yoga für Schwangere

Schwangerschaft und Geburt stellen hohe Anforderungen an Ihren Körper. In diesem Kurs können Sie sich in besonderer Weise auf diese Zeit vorbereiten. Kraft, Durchhaltevermögen und Beweglichkeit werden geschult und verbessert so die Bedingungen für Schwangerschaft und Geburt. Atem- und Entspannungsübungen schaffen die Möglichkeit, Pausen zu machen, ruhig zu werden und bewusster das werdende Leben zu spüren. Wir empfehlen den Kurs ab der 15. Schwangerschaftswoche. Der Kurseinstieg mit anteiliger Kursgebühr ist jederzeit möglich!

#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Frau Engel-Trauschies

##### Alter des Kindes

vor der Geburt

#### Wann?

##### Termin(e)

28.04.2025 - 30.06.2025, 18:40 - 20:10 Uhr, 9 x 2

##### Angebotstermin

Von 28.04.2025 (18:40 Uhr) bis 30.06.2025 (20:10 Uhr)

#### Wo?

##### Saal

Sachsenring 2-4  
50677 Köln

## Trägerschaft

### **Familienbildung im Ev. Kirchenverband Köln und Region e. V.**

Sachsenring 2-4  
50677 Köln

### **Art des Trägers**

Freier Träger (konfessionell)

### **Name Kontaktperson**

Sabine Marx

### **Telefon**

0221 / 474455-0

### **Email**

[info@fbs-koeln.org](mailto:info@fbs-koeln.org)

### **Link Träger**

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)