



## Yoga für Schwangere

Kurs / Workshop

### Yoga für Schwangere

Die Schwangerschaft stellt hohe Anforderungen an den Körper. Atem- und Entspannungsübungen schaffen die Möglichkeit, Pausen zu machen, ruhig zu werden und das werdende Leben bewusst zu spüren. Schwangere Frauen sollten besonders auf Beckenboden, Wirbelsäule und Beinmuskulatur achten. Spezielle Yoga-Übungen sind ideal geeignet, um diese Bereiche auf sanfte Weise zu dehnen und zu kräftigen. Viele Yoga-Haltungen ähneln den Positionen, die Frauen während der Wehen instinktiv einnehmen. Sie sind den körperlichen Veränderungen angepasst und verbessern die Bedingungen für die Schwangerschaft. Es empfiehlt sich, möglichst ab der 18. Schwangerschaftswoche mit diesem Kurs zu beginnen.

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Kursleitung/Ansprechperson

Frau Migati Kozlica

#### Alter des Kindes

vor der Geburt

### Wann?

#### Termin(e)

30.04.2025 - 09.07.2025, 12:30 - 13:30 Uhr, 11 Termine

#### Angebotstermin

Von 30.04.2025 (12:30 Uhr) bis 09.07.2025 (13:30 Uhr)

### Wo?

#### Stadtmitte, Hohenzollernstr. 24, efa

Hohenzollernstraße 24  
40211 Düsseldorf

## Anmeldung

#### Anmeldung erforderlich

Ja

#### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

**Kosten des Angebots**  
Bundesstiftung  
Frühe Hilfen

62,80 €

## Durchführende Organisation

### efa Düsseldorf

Hohenzollernstr. 24  
40211 Düsseldorf

### Name Kontaktperson

Simone Trombach

### Telefon

600282-25

### Email

[Simone-Trombach@efa-duesseldorf.de](mailto:Simone-Trombach@efa-duesseldorf.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Trägerschaft

### Ev. Familienbildungswerk Düsseldorf e.V.

Hohenzollernstraße 24  
40211 Düsseldorf

### Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

### Telefon

0211 - 600 282 0

### Email

[info@efa-duesseldorf.de](mailto:info@efa-duesseldorf.de)

### Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)