Yoga für Schwangere

Kurs / Workshop

Yoga für Schwangere

Zur Ruhe kommen und den Körper bewegen und stärken, sich und dem Baby die angemessene Aufmerksamkeit schenken.

Spezielle, auf die Schwangerschaft abgestimmte Yogaübungen bereiten Sie auf die Geburt vor und wirken möglichen körperlichen Beschwerden während der Schwangerschaft entgegen. Bewusstes Atmen, bewusste Körperübungen und Entspannung sind wichtige Bestandteile in diesem Kurs. So lassen sich z.B. Verspannungen lösen, die Muskulatur dehnen und kräftigen, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer verstärken. Die Übungen zeigen ebenso eine positive Wirkung auf Ihr Selbstvertrauen sowie das Selbstwertgefühl, so dass Sie gestärkt in die Geburt gehen.

Der Kurs kann während der gesamten Schwangerschaft besucht werden.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung:
Milena Sawczuk
E-Mail: milena-sawczuk@outlook.de

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

13.08.2025 - 01.10.2025, mittwochs 18:30 bis 20:00 Uhr

Angebotstermin

Von 13.08.2025 (18:30 Uhr) bis 01.10.2025 (20:00 Uhr)

Wo?

Geburtshaus Barmen

Virchowstraße 55
42283 Wuppertal

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Kosten des Angebots

93.00 €

Durchführende Organisation

Geburtshaus Wuppertal e.V.

Hainstraße 12
42109 Wuppertal

Name Kontaktperson

Frau Kristin Seeland

Telefon

+49 202 763676

Email

team@geburtshaus-wuppertal.de

Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters

Trägerschaft

Geburtshaus Wuppertal e.V.

Hainstraße 12
42109 Wuppertal

Name Kontaktperson

Frau Kristin Seeland

Telefon

+49 202 763676

Email

team@geburtshaus-wuppertal.de

Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers