



# Aufwachsen in Wuppertal



STADT WUPPERTAL / JUGENDAMT

## 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:

Inga Thiem

E-Mail: [inga\\_thiem@gmx.de](mailto:inga_thiem@gmx.de)

#### Alter des Kindes

vor der Geburt

### Wann?

#### Termin(e)

07.10.2025 - 25.11.2025, dienstags 09:30 bis 11:00 Uhr

#### Angebotstermin

Von 07.10.2025 (9:30 Uhr) bis 25.11.2025 (11:00 Uhr)

### Wo?

#### Geburtshaus Elberfeld

Hainstraße 12

42109 Wuppertal

## Trägerschaft

### **Geburtshaus Wuppertal e.V.**

Hainstraße 12  
42109 Wuppertal

### **Name Kontaktperson**

Frau Kristin Seeland

### **Telefon**

+49 202 763676

### **Email**

[team@geburtshaus-wuppertal.de](mailto:team@geburtshaus-wuppertal.de)

### **Link Träger**

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)