



ibb Ibbenbüren
Das Netz der Jugendberufshilfen

Stadt Greven

STADT RHEINE
Leben an der Ems

Stadt Emsdetten

KREIS STEINFURT

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

mit Kindern bis zu sechs Jahren

Yoga in der Schwangerschaft

Kurs / Workshop

Yoga in der Schwangerschaft

Mit sanften Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga, sowie Dehnungsübungen wollen wir den Körper wohltuend stärken und flexibel werden lassen, um ihn so auf die Geburt vorzubereiten. Atemübungen (Pranayama) lenken die Aufmerksamkeit nach Innen und versorgen den Körper mit mehr Lebens-Energie. Entspannungsübungen können dabei helfen, den neuen Herausforderungen mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen und die eigenen Kräfte, auch während der Geburt, gezielt einzusetzen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

dienstags 19:30 Uhr - 20:45 Uhr

Termine auf unserer Webseite

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Wo?

Kita AWO Kinderwelt

Schützenstraße 24
48565 Steinfurt

Trägerschaft

Regionalverband der kath. Erwachsenen- und Familienbildung Steinfurt e.V.

Mühlenstr. 31
48432 Rheine

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)