



Yoga für Schwangere

Kurs / Workshop

Yoga für Schwangere

Das Wissen, wie Yoga beim Atmen, Bewegen und Entspannen eingesetzt wird, ist in der Schwangerschaft von großem Nutzen. Yoga bewirkt eine sensibilisierte Körperwahrnehmung, lindert Schwangerschaftsbeschwerden und fördert eine Ausgeglichenheit, die sich wiederum positiv auf Kind und Partnerschaft auswirkt. Mit dem Entschluss, Yoga zu praktizieren, setzen Sie die Saat für eine bewusste und entspannte Schwangerschaft und sammeln Kraft für die Geburt. Schaffen Sie sich den Raum und die Zeit, diesen so wichtigen Entwicklungsprozess aktiv mitzugestalten. Die Yoga-Übungen sind auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der schwangeren Frau abgestimmt; eine Kursteilnahme ist daher bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft von Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende möglich und empfehlenswert.

ELTERNSCHULE UND GESUNDHEITZENTRUM
DER ST. BARBARA-KLINIK HAMM GMBH 

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Maggie Hartwig

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

Die aktuellen Termine finden Sie in unserem Veranstaltungskalender auf www.eug-hamm.de

Wo?

St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen, Gymnastikhalle, Haus 5 / EG

Am Heessener Wald 1
59073 Hamm

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Weitere Angaben zur Anmeldung

Online über den Veranstaltungskalender auf
www.eug-hamm.de

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

48,00 €/ 6 Termine

Durchführende Organisation

Elternschule und Gesundheitszentrum der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH

Am Heessener Wald 1
59073 Hamm

Name Kontaktperson

Silke Stralek (Sekretariat)

Telefon

02381 6811341

Email

info@eug-hamm.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)