



YOGA für Schwangere

Kurs / Workshop

YOGA für Schwangere

Sie sind schwanger und berufstätig und schaffen es zeitlich nicht, unter der Woche einen Kurs zu belegen? Dann kommen Sie einfach Sonntags zum Schwangerenyoga. In unserem Kurs können Sie relaxen, sich angemessen bewegen, hilfreiche Atemübungen erlernen und sich insgesamt wohlfühlen. Erfahren Sie, wie Sie sich sowohl körperlich als auch mental auf den Tag der Geburt vorbereiten können und nehmen Sie sich gleichzeitig eine kleine Auszeit vom Alltag.

Schwangerenyoga ist ein wunderbarer, sanfter Einstieg in die Welt des Yogas. Ideal auch für Anfängerinnen, denn Sie können ohne jegliche Vorkenntnis am Kurs teilnehmen und die Übungen erlernen und genießen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung Frau Haberkorn, Tel.:0157-89658268.

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

jeden Sonntag um 17.00 Uhr

Keine Kursbindung

Quereinstieg jederzeit möglich

Wo?

Berglandklinik

Am Hundebrink 6

58511 Lüdenscheid

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Tel.: 0157-89658268

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

12,- Euro für 1,5 Std. (1 Einheit)

Durchführende Organisation

Berglandklinik

Am Hundebrink 6
58511 Lüdenscheid

Name Kontaktperson

Frau Haberkorn

Telefon

0157-89658268

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)