



Yoga für Erwachsene

KURS / WORKSHOP

Yoga hilft schwangeren Frauen dabei, ihren Körper zu strecken und zu dehnen, Raum für eine gute Atmung zu schaffen und Verspannungen zu lösen.

Das Wissen, wie Atmen, Bewegung und Entspannung eingesetzt werden, ist in der Schwangerschaft sowie bei der Geburt von großem Nutzen.

Yoga bewirkt eine sensibilisierte Körperwahrnehmung, lindert Schwangerschaftsbeschwerden und fördert die Entspannung.

Durch bewusstes Atmen und die Harmonie des Körpers mit sich selbst werden Verspannungen und Stress gelöst, so dass der Körper einen Zustand der Leichtigkeit erreicht.

Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

**Termin: Montags ;
 17:30 - 19:00 Uhr;**

**Ort: Familienzentrum
Vorstadtstrolche
 UN-Mühlhausen**

Verbindliche Anmeldung erforderlich:

FamilienForum Katharina

Telefon 02303-100-28 48

Mail: familienforum@hospitalverbund.de

ALTER DES KINDES

vor der Geburt

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN
Dauerhaftes Angebot

ADRESSE
Familienzentrum Vorstadtstrolche
Zum Osterfeld 7
59425 Unna

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH
Ja

Durchführende Organisation

ADRESSE
**Familienzentrum
Vorstadtstrolche** Zum
Osterfeld 7 59425 Unna

KONTAKTPERSON
Katja Roggenbruck

TELEFON
02303/ 40 400

EMAIL
vorstadtstrolche@t-online.de

LINK ANBIETER
[Weiter zur Homepage des
Anbieters](#)

ALLE ANGEBOTE DIESES
ANBIETERS
[Andere Angebote dieses
Anbieters](#)

Träger des Anbieters

ADRESSE
**"Vorstadtstrolche"
Mühlhausen-Uelzen e.V.** Zum
Osterfeld 7 59425 Unna

KONTAKTPERSON
Katja Roggenbruck

TELEFON
02303/ 40 400

EMAIL
vorstadtstrolche@t-online.de

ART DES TRÄGERS
Freier Träger

LINK TRÄGER
[Weiter zur Homepage des
Trägers](#)