

Familien- Wegweiser

der Kreisstadt Unna



Yoga für Erwachsene

Kurs / Workshop

Yoga für Erwachsene

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

Wo?

Familienzentrum Vorstadtstrolche

Zum Osterfeld 7
59425 Unna

Verbindliche Anmeldung erforderlich:

FamilienForum Katharina
Frühe Hilfen 

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Telefon 02303-100-28 48
Mail: familienforum@hospitalverbund.de

Alter des Kindes

vor der Geburt

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Durchführende Organisation

Familienzentrum Vorstadtstrolche

Zum Osterfeld 7
59425 Unna

Name 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](#)

Trägerschaft

"Vorstadtstrolche" Mühlhausen-Uelzen e.V.

Zum Osterfeld 7
59425 Unna

Art des Trägers

Freier Träger

Name Kontaktperson

Katja Roggenbruck

Telefon

02303/ 40 400

Email

vorstadtstrolche@t-online.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)