

# FAMILIENINFOPORTAL

der Stadt Bergisch Gladbach

## Yoga in der Schwangerschaft

*Kurs / Workshop*

### Yoga in der Schwangerschaft

Yoga schenkt Frauen Einklang mit sich selbst, dem Kind und der Umwelt. Yoga fördert die Selbstwahrnehmung, die Ausdauer und die Kraft.

Körperliche Übungen, bewusster Atem- und Stimmeinsatz und Entspannung ergänzen sich gegenseitig.

In vertrauter Atmosphäre soll jede Frau Möglichkeiten entwickeln, sich trotz körperlicher Anstrengung zu entspannen und für sich herauszufinden, was für sie Erleichterung und Hilfe während der Geburt sein kann.

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Kursleitung/Ansprechperson

Dr. Gina Czybulka - Yogalehrerin BDY/ EYU

#### Alter des Kindes

vor der Geburt

### Wann?

#### Termin(e)

donnerstags, 18.00- 19.30 Uhr (8 Termine)

Termine auf Anfrage.

#### Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

### Wo?

#### Vinzenz Pallotti Hospital - Elternschule

Vinzenz-Pallotti-Straße 20-24  
51429 Bergisch Gladbach

## Anmeldung

#### Anmeldung erforderlich

Ja

#### Weitere Angaben zur Anmeldung

Termine und Informationen erhalten Sie im Sekretariat der Elternschule.

Sprechstunde Sekretariats:

Frühe Hilfen



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



Montag: 15.00 – 17.00 Uhr  
Dienstag - Freitag: 09.00 – 11.00 Uhr  
Tel.: 02204 41-6560

## Kosten des Angebots

8 Termine für 104,00 Euro, evtl. Kostenerstattung durch Krankenkasse

## Durchführende Organisation

### Vinzenz Pallotti Hospital

Vinzenz-Pallotti-Straße 20-24  
51429 Bergisch Gladbach

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)