

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)

8x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr; Termine auf Anfrage

Wo?

Elternschule des VPH

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.

Sprechzeiten des Sekretariats:

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](#)