



Prenatal Yoga

Kurs / Workshop

Prenatal Yoga

Yoga schenkt der werdenden Mutter die Fähigkeit sich auf die inneren und äußeren Veränderungen einzustellen. Durch sanfte geburtsvorbereitende Atem, Körper- und Entspannungsübungen werden muskuläre Dysbalancen vorgebeugt, schwangerschaftstypische Begleiterscheinungen vermieden und die innere Ruhe und Gelassenheit gefördert.

Hierbei liegt der Fokus auf die Wirbelsäule, Schulter, Beckenboden und Haltung. Um ein Kind zu gebären, ist viel körperliche und mentale Kraft nötig, ebenso das Vertrauen auch wirklich loslassen zu können. Erst wenn dieses innere Loslassen möglich wird, können sich die Kräfte, die sie für eine Geburt brauchen, ungestört und voll entfalten.

Dieser Kurs ist eine gute Alternative oder Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs. Durch die Körperübungen in Begleitung mit einer bewussten Atmung bekommen sie ein besseres Körpergefühl und werden somit gelassener auf die Geburt hinblicken.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Astrid van den Eijkel

astrid@lebensraum1.de

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

Montags 18:00 Uhr

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Lebensraum

Mauerfeldchen 27
52146 Würselen

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

6 Termine 90€

Durchführende Organisation

Lebensraum

Mauerfeldchen 27
52146 Würselen

Name Kontaktperson

Tina Kind

Telefon

02405/6079842

Email

info@lebensraum1.de

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)