



## Yoga in der Schwangerschaft

Kurs / Workshop

### Yoga in der Schwangerschaft

Pränatal Yoga schult Ihr Körperbewusstsein, führt Sie in Entspannung und vertieft die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby.

All dies sind die Grundlagen einer gesunden und selbstbestimmten Schwangerschaft und Geburt. Durch die sanften Kräftigungs- und Dehnübungen, die wir mit effektiven Atem- und Entspannungstechniken verbinden, werden Sie eine schöne Wohlfühl-Oase für sich und Ihr Kind erschaffen und die Schwangerschaft in vollen Zügen genießen. Auch nach der Geburt profitieren Sie von der Bindung, die Sie bereits während der Schwangerschaft mit Ihrem Kind geschaffen haben.



### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Kursleitung/Ansprechperson

Julia Mecke

Nathalie Wies

#### Alter des Kindes

vor der Geburt

### Wann?

#### Termin(e)

Kurse jeweils 4x mittwochs, 12 -13:00 Uhr

17.07.-21.08.2024

28.08.-25.09.2024

### Wo?

#### DRK Kreisverband Bonn e.V.

Endenicher Straße 131  
53115 Bonn

## Anmeldung

**Anmeldung erforderlich**  
Bundesstiftung  
Frühe Hilfen

Ja

## Weitere Angaben zur Anmeldung

[www.drk-bonn/kurse/familienbildung/praenatal-yoga/](http://www.drk-bonn/kurse/familienbildung/praenatal-yoga/)

## Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

## Kosten des Angebots

Die Teilnahmegebühr beträgt 65 € für vier Kurseinheiten.

Eine Ermäßigung ist ausserdem möglich für:  
Familien mit niedrigem Einkommen  
Ein-Eltern-Familien oder Familien mit drei und mehr Kindern  
Familien mit Einwanderungsgeschichte  
Die Teilnahmegebühr verringert sich in diesem Fall auf 49€.

## Durchführende Organisation

### DRK Kreisverband Bonn e. V.

Endenicher Straße 131  
53115 Bonn

### Name Kontaktperson

Nathalie Wies

### Telefon

0228 9831-0

### Email

[bildungswerk@drk-bonn.de](mailto:bildungswerk@drk-bonn.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Trägerschaft

### DRK Kreisverband Bonn e. V.

Endenicher Straße 131  
53115 Bonn

### Art des Trägers

Sonstiger Träger

### Telefon

0228 9831-0

### Email

[bildungswerk@drk-bonn.de](mailto:bildungswerk@drk-bonn.de)

### Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)