



Yoga meets Beckenboden

Kurs / Workshop

Yoga meets Beckenboden

Dieser Yogakurs ist ein fortlaufender Kurs.

Du kannst jederzeit einsteigen.

Zielgruppe: Für alle, die etwas für den Beckenboden tun möchten & Spaß an Yoga haben

Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit der Vielseitigkeit von Yoga und nutzen sie um den Beckenboden besser wahrzunehmen, zu dehnen und zu kräftigen.

Hier ein paar inhaltliche Beispiele:

- Atemwahrnehmung und Regulation für die bewusste Ansteuerung und Koordination des Beckenbodens
- Meditationen zur Wahrnehmungsschulung
- Kräftigung der Rumpfstabilität
- Entspannung und Dehnung des Beckenbodens & der Hüftmuskulatur
- Rückbeugen und Rotationen für eine verbesserte Haltung und mehr Raum für eine freie und tiefe Atmung

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

wilma's tante

Kölustraße 49, 50321 Brühl

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Wann?

Termin(e)

Du kannst in diesen Kurs jederzeit einsteigen.

Kurszeit: Freitags 18-19:15 Uhr

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

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



Ann-Julie Geske

schreibuns@wilmastante.net

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wo?

wilma´s tante

Kölnstraße 29

50321 Brühl

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Melde dich gerne über unsere Website, über Eversports (Link zum Kursangebot) oder per Mail bei uns an.

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

Memberships: Hiermit kannst du an allen fortlaufenden Kursen unbegrenzt teilnehmen.

Ein-Wochen-Membership: 20€/Woche

Ein-Monats-Membership: 68€/Monat

Drei-Monats-Membership: 65€/Monat

Sechs-Monats-Membership: 62€/Monat

Zwölf-Monats-Membership: 58€/Monat

Präventionskurse:

10er-Präventionskurs: 175€ (mind. 75€ Krankenkassenzuschuss)

8er-Präventionskurs: 165€ (mind. 75€ Krankenkassenzuschuss)

10er-Karte: 160€

Probestunde: 12€

3er-Starterpaket: 36€

Durchführende Organisation

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

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



wilma´s tante

KölInstraße 29
50321 Brühl

Name Kontaktperson

Ann-Julie

Telefon

015126389528

Email

wilmastante@web.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)