Yoga für Schwangere

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Yoga für Schwangere

ine Schwangerschaft bringt viele körperliche und seelische Veränderungen.

Yoga hilft Dir, diese zu meistern, Blockaden zu lösen und Kraft für die Geburt aufzubauen. Die im Kurs praktizierten Asanas (Yoga-Übungen) wurden speziell für den weiblichen schwangeren Körper modifiziert. Sie kräftigen und dehnen Deine Körpermitte und geben ihr Halt für Schwangerschaft und Geburt, ohne sie (oder das Kind) zu überlasten.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein in der Schwangerschaft gut trainierter Beckenboden sich unter der Geburt besser dehnen kann, da das fasziale und muskuläre Gewebe optimal versorgt wird. Auch nach der Geburt gewinnst Du so schneller Deine Kraft zurück und unterstützt die Rückbildung, auch der Rektusdiastase.

Bitte bringe mit: Warme Socken, eine Decke, etwas zu trinken und, wenn Du magst, Deine eigene Yoga-Matte.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Jolanta Reis

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

Kursterimine in 2024 folgen.

Wo?

DOULA e.V. / Geburtshaus Bonn

Villenstraße 6
53129 Bonn

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

Weiter zur Anmeldung

Kosten des Angebots

96,00€ PRO Person

Durchführende Organisation

DOULA e.V. / Geburtshaus Bonn

Villenstraße 6
53129 Bonn

Name Kontaktperson

Jolante Reis

Telefon

0228 7215707

Email

jolohneworte@gmail.com

Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters

Trägerschaft

DOULA - Verein für Geburt in Würde und Menschlichkeit e.V.

Villenstr. 6
53129 Bonn

Telefon

0228 7215707

Email

info@geburtshaus-bonn.de

Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers