



Yoga in der Schwangerschaft

KURS / WORKSHOP, GRUPPENANGEBOT

Yogakurs für Schwangere - Ruhe, Bewegung & Atemkraft

Du möchtest Dich stärken, zur Ruhe kommen und gut vorbereitet in die Geburt gehen? Dann bist Du hier genau richtig.

Ich bin leidenschaftliche Hebamme und Yogalehrerin und mein Kurs ist für Dich eine zusätzliche seelische und körperliche Unterstützung in dieser besonderen Lebensphase.

Wir üben sanft und wirkungsvoll:

- die Mobilisation, Dehnung und Kräftigung deines Körpers
- die Wahrnehmung und Vertiefung des Atems als Vorbereitung auf die Geburt
- die mentale Ausrichtung, um Vertrauen und innere Ruhe zu stärken

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an alle Schwangere, egal welche Schwangerschaftswoche

Kursinfos:

Fortlaufender Kurs, dienstags von 10.00 - 11.00 Uhr ab dem 5. August 2025, Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung bitte jede Woche bis spätestens einen Tag vorher per Mail, damit für die Kursleiterin fest steht wieviele kommen !!

- Einzelstunde: 15 €
- 5er-Karte: 65 € (3 Monate gültig ab Kaufdatum)
- 10er-Karte: 125 € (6 Monate gültig ab Kaufdatum)

Bitte in bar bei der Kursleiterin bezahlen.

Die 5er / 10er Karten bekommst du dann direkt auf Wunsch im Kurs.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung & Bargeld

Warme Socken, eine Decke, etwas zu trinken und, wenn Du magst, Deine eigene Yoga-Matte. Ansonsten haben wir auch Matten da. :-)

Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Simone Menden

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES

vor der Geburt

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Dauerhaftes Angebot

TERMIN(E)

fortlaufend am Dienstag Vormittag, alle Infos

unter <https://www.geburtshaus-bonn.de/kurse-und-angebote/in-der-schwangerschaft/yoga-fuer-schwangere>

ADRESSE

DOULA e.V. / Geburtshaus Bonn

Villenstraße 6

53129 Bonn

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

KOSTEN DES ANGEBOTS

96,00€ PRO Person

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

Durchführende Organisation

ADRESSE

DOULA e.V. / Geburtshaus

Bonn Villenstraße 6 53129 Bonn

KONTAKTPERSON

Simone Menden

TELEFON

0228 7215707

EMAIL

info@geburtshaus-bonn.de

ALLE ANGEBOTE DIESES

ANBIETERS

[Andere Angebote dieses](#)

[Anbieters](#)

Träger des Anbieters

ADRESSE

**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](#)
