## YOGA für Schwangere

*Kurs / Workshop*

# YOGA für Schwangere

Sie sind schwanger und berufstätig und schaffen es zeitlich nicht, unter der Woche einen Kurs zu belegen? Dann kommen Sie einfach Sonntags zum Schwangerenyoga. In unserem Kurs können Sie relaxen, sich angemessen bewegen, hilfreiche Atemübungen erlernen und sich insgesamt wohlfühlen. Erfahren Sie, wie Sie sich sowohl körperlich als auch mental auf den Tag der Geburt vorbereiten können und nehmen Sie sich gleichzeitig eine kleine Auszeit vom Alltag.

Schwangerenyoga ist ein wunderbarer, sanfter Einstieg in die Welt des Yogas. Ideal auch für Anfängerinnen, denn Sie können ohne jegliche Vorkenntnis am Kurs teilnehmen und die Übungen erlernen und genießen.

## Was?

### Art des Angebots

Kurs / Workshop

### Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

### Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung Frau Haberkorn, Tel.:0157-89658268.

### Alter des Kindes

vor der Geburt

## Wann?

### Termin(e)

jeden Sonntag um17.00 Uhr
Keine Kursbindung
Quereinstieg jederzeit möglich

### Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

## Wo?

### Berglandklinik

Am Hundebrink 6
58511 Lüdenscheid

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Weitere Angaben zur Anmeldung

Tel.: 0157-89658268

### Link zur Anmeldung

Weiter zur Anmeldung

### Kosten des Angebots

12,- Euro für 1,5 Std. (1 Einheit)

## Durchführende Organisation

### Berglandklinik

Am Hundebrink 6
58511 Lüdenscheid

### Name Kontaktperson

Frau Haberkorn

### Telefon

0157-89658268

### Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

### Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters