



Schwangeren-Yoga (Pränatalyoga)

KURS / WORKSHOP

Eine 60-minütige Yoga-Einheit für angehende Mamas. Auf dem Programm stehen Kräftigungsübungen, Atem- und Entspannungsübungen, zudem Übungen für Beweglichkeit und zur Dehnung. Das Training soll ein Wohlgefühl vermitteln, Stress und mögliche Ängste abbauen und gleichzeitig Kraft für die Zeit der Schwangerschaft geben. Dabei wirkt es sich positiv auf die Haltung aus und beugt etwa Rückenschmerzen oder anderen typischen Schwangerschaftsbeschwerden vor. Auch wird der Beckenboden trainiert und so der ganze Körper auf Schwangerschaft und Geburt vorbereitet. Yoga für Schwangere ist ein sanftes Kräftigungstraining mit Entspannungselementen.

Was?

ART DES ANGEBOTS

Kurs / Workshop

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Janine Lorenz

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES

vor der Geburt

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Von 14.05.2024 (17:30 Uhr) bis (Uhr)

TERMIN(E)

KURSE AB JULI

Troisdorf - Oberlar / Montag, 08.07.24 um 17:30

Uhr / 3 x 60 Minuten / 48,00 €

mit zubringen: Fitnessmatte, eine Wolldecke sowie warme Socken

Anmeldung - 6 Plätze frei

KURSE AB AUGUST

Troisdorf - Oberlar / Montag, 19.08.24 um 17:30

Uhr / 5 x 60 Minuten / 80,00 €

mit zubringen: Fitnessmatte, eine Wolldecke sowie warme Socken

Anmeldung - 8 Plätze frei

ADRESSE

Studio Janine Lorenz

Landgrafenstraße 50

53842 Troisdorf

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

KOSTEN DES ANGEBOTS

unterschiedliche Preisstaffelungen, da Kurse unterschiedlich lang sind

LINK ZUR ANMELDUNG

[Weiter zur Anmeldung](#)

Durchführende Organisation

ADRESSE

**Janine Lorenz - ganzheitliches
Gesundheitstraining für
Frauen**

KONTAKTPERSON

Janine Lorenz

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des
Anbieters](#)

TELEFON

0177 / 318 80 69

ALLE ANGEBOTE DIESES
ANBIETERS

EMAIL

info@janine-lorenz.de

[Andere Angebote dieses
Anbieters](#)

Träger des Anbieters

ADRESSE

Janine Lorenz
