









# Schwangeren-Yoga (Pränatalyoga)

Kurs / Workshop

# Schwangeren-Yoga (Pränatalyoga)

Eine 60-minütige Yoga-Einheit für angehende Mamas. Auf dem Programm stehen Kräftigungsübungen, Atemund 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

#### **Link zum Angebot**

Weiter zum Angebot

#### **Kursleitung/Ansprechperson**

Janine Lorenz

#### **Alter des Kindes**

vor der Geburt

#### Wann?

#### 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

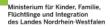
Anmeldung - 8 Plätze frei

#### **Angebotstermin**

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









### **Studio Janine Lorenz**

Landgrafenstraße 50 53842 Troisdorf

# **Anmeldung**

## **Anmeldung erforderlich**

Ja

# **Link zur Anmeldung**

Weiter zur Anmeldung

### **Kosten des Angebots**

unterschiedliche Preisstaffelungen, da Kurse unterschiedlich lang sind

# **Durchführende Organisation**

## **Name Kontaktperson**

Janine Lorenz

#### **Telefon**

0177 / 318 80 69

#### **Email**

info@janine-lorenz.de

#### **Link Anbieter**

Weiter zur Homepage des Anbieters

## **Alle Angebote dieses Anbieters**

Andere Angebote dieses Anbieters



