



Yoga für Schwangere

Kurs / Workshop

Yoga für Schwangere

Die Schwangerschaft stellt hohe Anforderungen an den Körper. Atem- und Entspannungsübungen schaffen die Möglichkeit, Pausen zu machen, ruhig zu werden und das werdende Leben bewusst zu spüren. Schwangere Frauen sollten besonders auf Beckenboden, Wirbelsäule und Beinmuskulatur achten. Spezielle Yoga-Übungen sind ideal geeignet, um diese Bereiche auf sanfte Weise zu dehnen und zu kräftigen. Viele Yoga-Haltungen ähneln den Positionen, die Frauen während der Wehen instinktiv einnehmen. Sie sind den körperlichen Veränderungen angepasst und verbessern die Bedingungen für die Schwangerschaft. Es empfiehlt sich, möglichst ab der 18. Schwangerschaftswoche mit diesem Kurs zu beginnen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Frau Migati Kozlica

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

15.01.2025 - 09.04.2025, 12:30 - 13:30 Uhr, 13 Termine

Wo?

Stadtmitte, Hohenzollernstr. 24, efa

Hohenzollernstraße 24
40211 Düsseldorf

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

73,10 €

Durchführende Organisation

efa Düsseldorf

Hohenzollernstr. 24
40211 Düsseldorf

Telefon

0211-600282 0

Email

info@efa-duesseldorf.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Ev. Familienbildungswerk Düsseldorf e.V.

Hohenzollernstraße 24
40211 Düsseldorf

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Telefon

0211 - 600 282 0

Email

info@efa-duesseldorf.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)