



Aufwachsen in Wuppertal



STADT WUPPERTAL / JUGENDAMT

Yoga für Schwangere

Kurs / Workshop

Yoga für Schwangere

Zur Ruhe kommen und den Körper bewegen und stärken, sich und dem Baby die angemessene Aufmerksamkeit schenken.

Spezielle, auf die Schwangerschaft abgestimmte Yogaübungen bereiten Sie auf die Geburt vor und wirken möglichen körperlichen Beschwerden während der Schwangerschaft entgegen. Bewusstes Atmen, bewusste Körperübungen und Entspannung sind wichtige Bestandteile in diesem Kurs. So lassen sich z.B. Verspannungen lösen, die Muskulatur dehnen und kräftigen, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer verstärken. Die Übungen zeigen ebenso eine positive Wirkung auf Ihr Selbstvertrauen sowie das Selbstwertgefühl, so dass Sie gestärkt in die Geburt gehen.

Der Kurs kann während der gesamten Schwangerschaft besucht werden.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung:

Lisa Heitmann

E-Mail: lisa_heitmann@web.de

Ansprechperson:

Standort Elberfeld

Tel: +49 202 763676

E-Mail: team@geburtshaus-wuppertal.de

Wann?

Termin(e)

09.01.2025 - 06.03.2025, donnerstags 18:00 bis 19:30 Uhr

Angebotstermin

Von 09.01.2025 (18:00 Uhr) bis 06.03.2025 (19:30 Uhr)

Wo?

Geburtshaus Elberfeld

Hainstraße 12

42109 Wuppertal

Alter des Kindes

vor der Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Kosten des Angebots

93.00 €

Durchführende Organisation

Geburtshaus Wuppertal e.V.

Hainstraße 12
42109 Wuppertal

Name Kontaktperson

Frau Kristin Seeland

Telefon

+49 202 763676

Email

team@geburtshaus-wuppertal.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Geburtshaus Wuppertal e.V.

Hainstraße 12
42109 Wuppertal

Name Kontaktperson

Frau Kristin Seeland

Telefon

+49 202 763676

Email

team@geburtshaus-wuppertal.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)