



Yoga für Schwangere

Kurs / Workshop

Yoga für Schwangere

Unser Kurs „Yoga in der Schwangerschaft“ richtet sich an werdende Mütter, die sich körperlich und mental auf die Geburt vorbereiten möchten. Mit sanften Übungen fördern wir Flexibilität, Kraft und Ausdauer, lindern Schwangerschaftsbeschwerden und stärken das Vertrauen in den eigenen Körper. Atemtechniken helfen dabei, Entspannung zu finden und Stress abzubauen. Der Kurs ist für alle Schwangeren geeignet, unabhängig von Yoga-Erfahrung. Unsere erfahrene Kursleitung begleitet dich einfühlsam durch die Übungen, die individuell auf dich und deinen Schwangerschaftsstand abgestimmt sind.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Frau Ehrhart

Alter des Kindes

vor der Geburt, altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

15.05.2025 - 10.07.2025, 18:00 - 19:15 Uhr, 9 x 1,67 Ust.

Angebotstermin

Von 15.05.2025 (18:00 Uhr) bis 10.07.2025 (19:15 Uhr)

Wo?

AWO Familientreff Bilk Kita- Raum 1 OG

Aachener Straße 9
40223 Düsseldorf

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

kostenlos
Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Durchführende Organisation

AWO Düsseldorf

Liststr.2
40470 Düsseldorf

Name Kontaktperson

Johanna Blinn

Telefon

60025-422

Email

johanna.blinn@awo-duesseldorf.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

AWO Familienglobus gGmbH

Liststraße 2
40470 Düsseldorf

Art des Trägers

Freier Träger

Telefon

0211/60025-100

Email

info@awo-duesseldorf.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)