



## Mama Moves - Tanz und Entspannung für Schwangere Zur Einstimmung auf Geburt und Baby

Kurs / Workshop

### Mama Moves - Tanz und Entspannung für Schwangere Zur Einstimmung auf Geburt und Baby

Hey werdende Mama! In unserem Kurs verbinden wir Tanz, sanfte Bewegungen, Atmung und Stimme, um dich und dein Baby entspannt auf die Geburt vorzubereiten. Spüre die Verbindung zu deinem kleinen Wunder, lass den Stress hinter dir und stärke dein Vertrauen in deinen Körper. Gemeinsam schaffen wir Momente der Ruhe und Kraft. Ab der 13. Schwangerschaftswoche bist du herzlich eingeladen, mitzumachen!

#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Frau Ruiz Quintero, ASG-Bildungsforum, Frau Stephan

##### Alter des Kindes

vor der Geburt

#### Wann?

##### Termin(e)

04.09.2025 - 02.10.2025, 19:30 - 20:30 Uhr, Do

##### Angebotstermin

Von 04.09.2025 (19:30 Uhr) bis 02.10.2025 (20:30 Uhr)

#### Wo?

##### Familientreff Oberkassel

Wildenbruchstraße 27  
40545 Düsseldorf

#### Anmeldung

##### Anmeldung erforderlich

Ja

##### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

##### Kosten des Angebots

65,00 €

## Trägerschaft

### **ASG-Bildungsforum e.V.**

Gerresheimer Straße 90  
40233 Düsseldorf

### **Art des Trägers**

Freier Träger (konfessionell)

### **Name Kontaktperson**

Petra Budde

### **Telefon**

0211-17400

### **Email**

[asg@asg-bildungsforum.de](mailto:asg@asg-bildungsforum.de)

### **Link Träger**

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)