



# Familien Navigator

## Schwangerschaftsyoga (N-3038)

Kurs / Workshop

### Schwangerschaftsyoga (N-3038)

Dieser Kurs eignet sich wunderbar für werdende Mütter mit dem Wunsch nach einer bewussten Auszeit vom turbulenten Alltag. Durch gezielte Übungen werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Es werden Techniken zur Stressbewältigung sowie Methoden zur wirksamen Entspannung vermittelt. Eine Teilnahme ist in jedem Trimester möglich und kann jederzeit den individuellen Schwangerschaftsbedingungen angepasst werden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken, eine Decke, ein Kissen und ggf. ein Getränk mit.

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Alter des Kindes

vor der Geburt

### Wann?

#### Termin(e)

02.09.2025 bis 02.12.2025, einmal wöchentlich,  
11:45 Uhr bis 13:15 Uhr

### Wo?

#### VHS Erftstadt, Gesundheitsraum

Carl-Schurz-Straße 23  
50374 Erftstadt

## Anmeldung

**Anmeldung erforderlich**  
Bundestiftung  
Frühe Hilfen

Ja

### **Link zur Anmeldung**

[Weiter zur Anmeldung](#)

### **Kosten des Angebots**

94.00 €

## Durchführende Organisation

### **VHS Erftstadt**

Bahnhofstraße 7  
50374 Erftstadt

### **Telefon**

02235/409-272

### **Email**

[info@vhs-erftstadt.de](mailto:info@vhs-erftstadt.de)

### **Link Anbieter**

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### **Alle Angebote dieses Anbieters**

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Trägerschaft

### **Art des Trägers**

Öffentlicher Träger