Yoga für Schwangere

Kurs / Workshop

Yoga für Schwangere

Die Monate der Schwangerschaft sind kostbar und vergehen schnell.

Die Schwangerschaft ist eine Entdeckungsreise und Zeit der Veränderungen.

Körper, Gefühl und Geist beschäftigen sich mit der Entstehung neuen Lebens.

Yoga fördert Ihr Wohlbefinden in dieser Zeit und bereitet Sie darauf vor, Ihre Geburt bewusst und eigenverantwortlich zu erleben.

Die sanften, langsamen Bewegungen der Asanas (Körperübungen) stärken Ihr Körpergefühl und helfen, den Körper aktiv und beweglich zu erhalten.

Yoga für Schwangere fördert die Beweglichkeit des Beckens, kräftigt die Haltemuskulatur und dehnt und öffnet die Atemräume.

Auf seelischer Ebene führt es zu einer Tiefenentspannung. Man gelangt zu sich und zur Ruhe.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung: Birigt Capellmann (Hebamme), Annika Gerlach in Vertretung

Ansprechpartner: Ilona Dassen

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wann?

Termin(e)

dienstags 18:00 - 19:00 Uhr

Dieser Kurs ist fortlaufend - Eintritt jederzeit möglich.

Der Kurs findet nicht an Feiertagen und in den Schulferien statt!

Gerne können Sie an einer kostenlosen Probestunde teilnehmen! Dazu bitten wir jedoch vorab um eine kurze Mitteilung, gerne telefonisch oder per Mail.

Wo?

Alsdorfer Hebammen Gesundheitspraxis Storchengruß

Luisenstraße 16
52477 Alsdorf

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über unserer Homepage oder während unserer Bürozeiten:

Montag - Donnerstag von 8:00 - 12:00 Uhr

Link zur Anmeldung

Weiter zur Anmeldung

Kosten des Angebots

45,00 € für eine 5er Karte.....welche in 7 Wochen aufgebraucht werden sollte.

Durchführende Organisation

Alsdorfer Hebammen Gesundheitspraxis Storchengruß

Luisenstraße 16
52477 Alsdorf

Name Kontaktperson

Birgit Capellmann und Ilona Dassen

Telefon

02404 - 552581

Email

info@storchengruss.de

Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters