



Pränatal Yoga

Kurs / Workshop

Pränatal Yoga

Online-Yogakurse während der Schwangerschaft in kleinen Gruppen

Mit einer Schwangerschaft verändert sich unser Körper und auch seine Anforderungen. Unser Pränatal Yoga ist mit einer Mischung aus ruhigen Yin Haltungen und dynamischen Flow Bewegungen deshalb speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren zugeschnitten. In den Pränatal-Yogakursen bringen wir unsere sanften Bewegungen mit unserem Atem in Einklang – für mehr Wohlbefinden während der Schwangerschaft.

- Entspannende Übungen für das veränderte Körpergefühl
- Meditationstechniken & Atemübungen für mehr Ausgeglichenheit
- Schwangerschafts- Sonnengrüße für deine Yoga Praxis Zuhause
- Visualisierung- und Entspannungstechniken für mentale Stärke
- Wohltuende Haltungen, die du auch Zuhause durchführen kannst

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Alter des Kindes

vor der Geburt

Wo?

Familieninstitut Heike vom Heede

Schwanenmarkt 4
40213 Düsseldorf

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Durchführende Organisation

Familieninstitut Heike vom Heede

Schwanenmarkt 4
40213 Düsseldorf

Name Kontaktperson

Claudia Bothe

Telefon

0211 54415570

Email

info@heikevomheede.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)