



## Yoga meets Beckenboden

Kurs / Workshop

### Yoga meets Beckenboden

Dieser Yogakurs ist ein fortlaufender Kurs.

Du kannst jederzeit einsteigen.

**Zielgruppe:** Für alle, die etwas für den Beckenboden tun möchten & Spaß an Yoga haben

Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit der Vielseitigkeit von Yoga und nutzen sie um den Beckenboden besser wahrzunehmen, zu dehnen und zu kräftigen.

Hier ein paar inhaltliche Beispiele:

- Atemwahrnehmung und Regulation für die bewusste Ansteuerung und Koordination des Beckenbodens
- Meditationen zur Wahrnehmungsschulung
- Kräftigung der Rumpfstabilität
- Entspannung und Dehnung des Beckenbodens & der Hüftmuskulatur
- Rückbeugen und Rotationen für eine verbesserte Haltung und mehr Raum für eine freie und tiefe Atmung

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Kursleitung/Ansprechperson

wilma's tante

Kölustraße 49, 50321 Brühl

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen 

### Wann?

#### Termin(e)

Du kannst in diesen Kurs jederzeit einsteigen.

Kurszeit: Freitags 18-19:15 Uhr

### Wo?

wilma's tante

 Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## Alter des Kindes

altersunabhängig

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Weitere Angaben zur Anmeldung

Melde dich gerne über unsere Website, über Eversports (Link zum Kursangebot) oder per Mail bei uns an.

### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

### Kosten des Angebots

**Memberships:** Hiermit kannst du an allen fortlaufenden Kursen unbegrenzt teilnehmen.

Ein-Wochen-Membership: 20€/Woche

Ein-Monats-Membership: 68€/Monat

Drei-Monats-Membership: 65€/Monat

Sechs-Monats-Membership: 62€/Monat

Zwölf-Monats-Membership: 58€/Monat

### Präventionskurse:

10er-Präventionskurs: 175€ (mind. 75€ Krankenkassenzuschuss)

8er-Präventionskurs: 165€ (mind. 75€ Krankenkassenzuschuss)

10er-Karte: 160€

Probestunde: 12€

3er-Starterpaket: 36€

## Durchführende Organisation

## wilma´s tante

Kölnstraße 29  
50321 Brühl

### Name Kontaktperson

Ann-Julie

### Telefon

015126389528

### Email

[wilmastante@web.de](mailto:wilmastante@web.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)