Yoga in der Schwangerschaft

Kurs / Workshop

Yoga in der Schwangerschaft

Dieser Yogakurs ist ein fortlaufender Kurs.

Du kannst jederzeit einsteigen.

zielgruppe: frauen zu jeder zeit ihrer schwangerschaft

hybridkurs: in einer kleinen gruppe werden wir uns in diesem schwangerschaftsyoga-kurs bewegen, anstrengen, grenzen wahrnehmen, entspannen, unseren atem und körper spüren. im zentrum steht dabei immer dein kontakt zu dir selbst und zu deinem ungeborenen kind.

durch das wertfreie wahrnehmen während der asanas (körperliche übungen), pranayama- (atemübungen) und meditationsübungen lernen wir, unserem körper und unserer Intuition wieder zu vertrauen.

die themen vertrauen, entspannung und erdung spielen besonders in der schwangerschaft und während der geburt eine ganz zentrale rolle, weshalb sie auch immer wichtiger teil meines unterrichts sind. der körper wird wie nebenbei gekräftigt und gelockert. es gibt raum zum persönlichen austausch und ich gehe auf die bedürfnisse der teilnehmerinnen ein.

du kannst zu jedem zeitpunkt deiner schwangerschaft einsteigen - ich achte darauf, alternative übungen anzubieten, damit sich niemand überfordert fühl. ganz wichtig dabei ist: du musst nichts 'können', komm einfach so wie du bist.

Wann?

Termin(e)

Du kannst in diesen Kurs jederzeit einsteigen.

Kurszeit:

Montags 18:30-19:30 Uhr

Freitags 11-12:15 Uhr

wilma´s tante
Kölnstraße 29
50321 Brühl

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

Link Anbieter

Weiter zur Homepage des Anbieters

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters