Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Yoga in der Schwangerschaft

5 Einheiten à 90 Min

Mi 08.01.2020, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort:
Eggenfelden, Hebammenpraxis Eggenfelden, Simonsöder Allee 24, 84307 Eggenfelden

Yoga während der Schwangerschaft ist eine ideale Begleitung und Vorbereitung auf die Geburt für Mutter und Kind. Die verschiedenen Stellungen, Asanas genannt, machen beweglicher, stärken Bänder und Gelenke, fördern die Durchblutung und helfen, Verspannungen zu lösen. Die Beweglichkeit des Beckens wird gefördert und die Mobilität während der Geburt verbessert. Die Hinwendung zu Atmung und Entspannung kann helfen, Ängste und Spannungen abzubauen.
Der Kurs findet das ganze Jahr über, immer am Mittwoch, statt. Der nächste beginnt im Anschluss. Genaue Termine und Informationen finden Sie unter: www.hebammenpraxis-eg.de

Referentin:
Andrea Mühlthaler

Kosten:
50 Euro

Veröffentlichungsdatum: 20.01.2020

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de