



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Schwangeren Yogakurs - ONLINE

5 Einheiten

Mi 26.01.2022, 17.00 - 18.00 Uhr

Ort:

Eggenfelden, Ohana Yoga Studio, Zainach 53 1/2 (2. OG), 84307 Eggenfelden

Körper und Wahrnehmung ändern sich in der Schwangerschaft ständig. Neben angepassten Asanas erlernst du in dieser speziellen Stunde auch verschiedene Atemtechniken. So werden Verspannungen gelöst, dein Körper gleichzeitig gekräftigt und auf die Geburt vorbereitet. Yoga unterstützt dich, diese besonderen Monate mit Interesse, Selbstsicherheit und Neugierde zu erleben.

weitere Informationen und Termine unter: www.ohanayogastudio.de

Referentin:

Britta Schwarz

Kosten:

65 Euro

Veröffentlichungsdatum: 09.11.2021

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