Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Schwangeren Yoga

Kurs mit 5 Einheiten/ 60 Min

Fr 04.11.2022, 16.00 - 17.00 Uhr

Ort:
Simbach am Inn, Happy Hour Yoga, Münchner Str. 6, 84359 Simbach am Inn

Der Kurs beinhaltet Entspannungs- und Atemübungen sowie traditionelle Körperhaltungen aus dem Hatha Yoga, die speziell für die Schwangerschaft angepasst wurden. Die Haltungen sind kräftigend, aber auch wohltuend, so dass typische Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Verspannungen in Nacken/Schultern gelöst werden können. Durch das Bewusstwerden des eigenen Atems und Geistes (im Yoga wird dieser Zusammenhang Prana genannt) lernen die Teilnehmerinnen sich zu Entspannen. Die Gedanken kommen zur Ruhe. So wird allmählig das übergeordnete Ziel dieses Kurses erreicht - nämlich die Verbindung zum Baby zu vertiefen und der Geburt in Freude und Gelassenheit entgegen zu blicken.

weitere Infos und Termine unter www.happyhouryoga.de

Referentin:
Natalie Lindner-Dudajek

Kosten:
60 Euro

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

Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Veröffentlichungsdatum: 13.09.2022

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