



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Yoga für Schwangere**

**sieben Einheiten**

**Mo 09.01.2023, 9.00 - 10.30 Uhr**

**Ort:**

Kirchweidach, Biburger Hebammenpraxis, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

Um ein Kind zu gebären braucht es Ruhe, Entspannung und Vertrauen in Dich und Deinen Körper. Keine Geburt gleicht der anderen. Mit Yoga bleibst Du beweglich, linderst Beschwerden und schaffst eine wunderbare Basis für alles was auf Dich zukommt. Mutter zu werden ist eine der besten Möglichkeiten zu reifen, denn die Liebe unserer Kinder macht uns auf eine Art und Weise verletzlich wie das in keiner anderen Beziehung geschieht. Ich freue mich, Dich zu inspirieren und zu begleiten. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Du bist immer willkommen.

Weitere Informationen und Termine unter: [www.biburger-hebammenpraxis.de](http://www.biburger-hebammenpraxis.de)

**Referentin:**

Lena Rottenaicher

**Kosten:**

75 Euro

**Veröffentlichungsdatum:** 17.11.2022

**Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.**

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)  
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44  
Fax 08671 – 84 671  
[info@keb-ris.de](mailto:info@keb-ris.de)  
[www.keb-ris.de](http://www.keb-ris.de)