

## **Yoga für Schwangere**

Der werdenden Mutter werden Raum und Möglichkeit geboten, mit ihrem heranwachsenden Baby im Bauch in Verbindung zu treten. Die Beweglichkeit und Mobilität in der Schwangerschaft wird gefördert und Sie werden mental wie körperlich auf die Geburt vorbereitet. Eines der wichtigsten Werkzeuge unter der Geburt ist der Atem. Mit einer konzentrierten, ausatembetonten Praxis wird Ihnen ein gutes Werkzeug an die Hand gegeben, mit dem Sie während der Geburt gut umgehen können.

weitere Termine, Kurse und Informationen unter: [www.hebamme-burghausen.de](http://www.hebamme-burghausen.de)

**Veröffentlichungsdatum:** 10.03.2023

**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)