



Katholische Erwachsenenbildung  
Rottal-INN-Salzach e.V.

## **Schwangerenyoga**

**7 Einheiten á 90 Minuten**

**Di 21.05.2024, 18.30 - 20.00 Uhr**

**Ort:**

Unterneukirchen, Hebammenpraxis Gründl, Baumgarten 1, 84556 Kastl

Während der Schwangerschaft schenkt Ihnen Yoga innere Ruhe und Nervenstärke. Es kann Schwangerschaftsbeschwerden wie Rücken-, Kopfschmerzen, Sodbrennen lindern und durch Körper- und Atemübungen auf die Geburt vorbereiten.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Getränk

Weitere Termine, Kurse und Infos unter: [www.hebammenpraxis-baumgarten.de](http://www.hebammenpraxis-baumgarten.de)

**Referentin:**

Elisabeth Gründl

**Kosten:**

84 Euro

**Veröffentlichungsdatum:** 07.11.2023

**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)