Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Yoga in der Schwangerschaft

5 Einheiten à 90 Min

Do 21.03.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort:
Eggenfelden, Hebammenpraxis Eggenfelden, Simonsöder Allee 22, 84307 Eggenfelden

Yoga während der Schwangerschaft ist eine ideale Begleitung und Vorbereitung auf die Geburt für Mutter und Kind. Die verschiedenen Stellungen, Asanas genannt, machen beweglicher, stärken Bänder und Gelenke, fördern die Durchblutung und helfen, Verspannungen zu lösen. Die Beweglichkeit des Beckens wird gefördert und die Mobilität während der Geburt verbessert. Die Hinwendung zu Atmung und Entspannung kann helfen, Ängste und Spannungen abzubauen.

weitere Termine, Angebote und Infos unter: www.hebammenpraxis-eg.de

Mitveranstalter:
Hebammenpraxis Eggenfelden

Referentinnen:
Christine Urban
Katharina Durner

Kosten:
75 Euro

Veröffentlichungsdatum: 14.11.2023

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.
Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de