

## C3035A-WEB Yoga für Schwangere Ab der frühen Schwangerschaft bis zur Geburt

Beginn Mittwoch, 01.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 100,00 €

Dauer 10 Termine

Kursleitung Manuela Faki

Kursort , ,

Sie finden Raum, sich zu entspannen, sich zu sammeln, zu bewegen und bewusst eine Verbindung zum Baby aufzubauen. Durch spezielle, achtsame Körperübungen werden die belasteten Organe aktiviert, die Wirbelsäule, Bänder und Sehnen gedehnt und gestärkt. Durch geburtsvorbereitende Atem- und Entspannungstechniken sowie Meditation und Singen stärken wir Körper und Geist, um gelassen in die Geburt zu gehen. Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke bereithalten.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Online
08.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Online
15.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Online
22.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Online
29.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Online
12.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Online
19.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Online
26.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Online
03.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Online
10.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Online

[zur Kursdetail-Seite](#)