

C3035B-WEB Yoga für Schwangere Ab der frühen Schwangerschaft bis zur Geburt

Beginn	Mittwoch, 07.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	60,00 €
Dauer	6 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
07.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online
14.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online
21.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online
28.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online
04.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online
11.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online

[zur Kursdetail-Seite](#)