

D3035A-WEB Yoga für Schwangere Ab der frühen Schwangerschaft bis zur Geburt

Beginn	Mittwoch, 25.02.2026, 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
25.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online
04.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online
11.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online
18.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online
25.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online
15.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online
22.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online
29.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online
06.05.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online
13.05.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online

[zur Kursdetail-Seite](#)