

# **Schwangerschafts Yoga**

**Start 7.1.2026 17.00-18.15 Uhr**



Start 7.1.2026 17.00-18.15 Uhr

## **Schwangerschafts-Yoga – Sanfte Bewegung für dich und dein Baby**

Möchtest du fit und entspannt durch deine Schwangerschaft gehen und dich optimal auf die Geburt vorbereiten?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

Dieser Kurs ist perfekt für dich, wenn du folgendes suchst:

- Sanfte Kräftigung und Beweglichkeit, die deinen Körper stärkt und Verspannungen löst
- Atemübungen, die dir Ruhe schenken und dich auf die Geburt vorbereiten
- Einen geschützten Raum, um dich bewusst mit deinem Baby zu verbinden
- Zeit für Entspannung, Achtsamkeit und Wohlbefinden im Alltag
- Gelegenheit zum Austausch mit anderen Müttern

Schenke dir und deinem Baby Momente der Ruhe, Stärke und Gelassenheit – wir begleiten dich auf deinem Weg durch diese besondere Zeit.

**Jetzt anmelden und deinen Platz sichern!**

## **Kursdetails**

### **Treffpunkt**

