

## Schwangerschaftsyoga

### Yoga für Schwangere (Schwangerschaftsyoga)

Yoga in der Schwangerschaft – dieser Kurs begleitet Dich durch die Schwangerschaft und hilft Dir, mit speziellen Atemübungen und Entspannungstechniken, Dich auf die körperlichen und hormonellen Veränderungen einzustellen und Dich auf die natürliche Geburt vorzubereiten.

Mit speziellen Yogaübungen lernst Du, die Zeit des „Zwei in Einem“ noch intensiver zu erleben.

Entspannung wird geübt. Du lernst, Ängste abzubauen und typische Schwangerschaftsbeschwerden, wie z.B. Rückenschmerzen, Sodbrennen oder hormonell bedingte Missstimmungen, vorzubeugen bzw. zu lindern. Pränatal Yoga führt in allen Phasen der Schwangerschaft zu einem besseren Körpergefühl, verleiht innere Ruhe, Geduld und einen klaren Kopf.

Der Kurs „Schwangerschaftsyoga“ ist ein von den gesetzlichen Krankenkassen zertifizierter Präventionskurs nach § 20 SGB V. Die Teilnahmegebühren werden ganz oder teilweise übernommen (KK abhängig). AOK Versicherte nehmen an dem Kurs über den AOK Gesundheitsgutschein kostenlos teil.

Bei diesem Yogakurs handelt es sich um eine Blockveranstaltung über 12 Einheiten a 60 Min.

Kosten: 210 Euro (Übernahme der Kosten von den gesetzlichen KK zwischen 80%-100%)

Veranstaltungsort: YEP Lounge

**Anmeldung und Informationen** bei Yulia Eberle unter [info@yep-lounge.de](mailto:info@yep-lounge.de) oder 0421 57810261

**Ein Angebot von:**

YEP Lounge

**Adresse:**

Leher Heerstraße 60  
28359 Bremen

**Ansprechperson:**

Yulia Eberle

**Telefon:**

0421 57810261

**E-Mail-Adresse:**

[info@yep-lounge.de](mailto:info@yep-lounge.de)

**Internetadresse:**

[www.yep-lounge.de](http://www.yep-lounge.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

**Kosten:**

siehe Beschreibung