

Yoga für Schwangere

Yogaübungen sind für Schwangere zur Geburtsvorbereitung ideal, um sich Ruhe und Entspannung zu gönnen und die Beschwerden, die während der Schwangerschaft auftreten können, zu verhindern oder zu lindern. Dazu zählen Rückenbeschwerden, Verspannungen und stressbedingte Leiden, denen sanft entgegengewirkt wird. Ebenso wird der Körper sowohl auf die Geburt als auch auf die Zeit danach ideal vorbereitet.

Der Yoga-Kurs lässt sich perfekt mit dem Kurs Fitness für Schwangere kombinieren.

Geeignet ab der 16. Schwangerschaftswoche.

Dienstag, 19.05 – 20.05 Uhr

Ort: Bethanienhaus, Hemmstraße 152

Kursleiterin: Hebamme Isabelle Zimmer, Prä- und Postnatallyogalehrerin

Kosten: 95 / 105 / 115 Euro (6, 7 oder 8 Termine)

In Kombination mit dem Kurs Fitness für Schwangere je 5 Euro pro Kurs ermäßigt.

Laufender Einstieg oder anteilige Kursbuchung bis zum errechneten Geburtstermin sind möglich.

Ein Angebot von:

Bremer Hebammengemeinschaft

Veranstaltungsort:

Bethanienhaus

Adresse:

Hemmstraße 152

28215 Bremen

E-Mail-Adresse:

info@bremerhebammengemeinschaft.de

Internetadresse:

www.bremerhebammengemeinschaft.de

Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

Kosten:

95 / 105 / 115 € (6, 7 oder 8 Termine)