

## Yoga für Schwangere und Mütter

### Angebote für Schwangere und für Mütter nach der Geburt

#### **Pränatal Yoga (Schwangerschaftsyoga, Yoga für Schwangere)**

Unser Yogakurs für Schwangere ist ein von den gesetzlichen Krankenkassen zertifizierter Präventionskurs nach §20

Anders als bei unseren offenen Kursen handelt es sich beim Schwangerschaftsyoga um eine Blockveranstaltung über 10 bzw. 12 Einheiten. Nach erfolgreicher Teilnahme an den Kursen erstellen wir Dir gerne eine Teilnahmebescheinigung, die Du Deiner Krankenkasse einreichst. Bitte erkundige Dich über die Konditionen und Möglichkeiten bei Deiner Krankenkasse, inwiefern die Kursgebühren übernommen werden

#### **Schwangerschaftsyoga in der YEP Lounge**

Unser Kurs Schwangerschaftsyoga in Bremen begleitet Dich durch die gesamte Schwangerschaft und hilft Dir mit speziellen Atemübungen und Entspannungstechniken, Dich auf die Veränderungen in Deinem Körper einzustellen und Dich auf die natürliche Geburt vorzubereiten.

#### **Postnatal Yoga, Rückbildung und Yogilates**

Wir bieten Müttern nach einer Geburt Postnatal Yoga in Bremen an. Mit gezielten Übungen zur Rückbildung kräftigen junge Mütter systematisch Beckenboden- und Bauchmuskulatur, stabilisieren den ganzen Körper und lösen muskuläre Verspannungen. Postnatal Yoga zielt dabei zusätzlich auch auf emotionale Ausgeglichenheit, Vitalisierung und gestärkte Nerven ab. Das Wohlbefinden wird gefördert.

#### **[Zu den Angeboten](#)**

**Ein Angebot von:****Adresse:**

Leher Heerstraße 60  
28359 Bremen

**Telefon:**

0421 57 810 261

**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