

E10-131002 Yoga für Schwangere

Beginn	Donnerstag, 27.04.2023, 19:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	45,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Anja Friggemann
Kursort	OG 11, Darmstädter Landstr. 81, 60598 Frankfurt am Main

Yoga unterstützt die äußeren und inneren Veränderungen während der Schwangerschaft. Es hilft, den Rücken zu entspannen und zu kräftigen, den Beckenboden auf die Geburt vorzubereiten, Schlafstörungen vorzubeugen und innere Ruhe und Geduld zu entwickeln. In der späteren Schwangerschaft wechseln energiegelbe Bewegungen mit sanften Dehnungen und längeren Atem- und Entspannungsphasen ab. Die Yogaübungen werden auf die individuellen Möglichkeiten angepasst.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.04.2023	19:00 - 20:15 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
04.05.2023	19:00 - 20:15 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
11.05.2023	19:00 - 20:15 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
25.05.2023	19:00 - 20:15 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
01.06.2023	19:00 - 20:15 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
15.06.2023	19:00 - 20:15 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
22.06.2023	19:00 - 20:15 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
29.06.2023	19:00 - 20:15 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11

[zur Kursdetail-Seite](#)