

H10-131003 Yoga für Schwangere

Beginn	Dienstag, 11.08.2026, 19:15 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	57,00 €
Dauer	7 Termine
Kursleitung	Carolin Bronja
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 energiegeladene Bewegungen mit sanften Dehnungen und längeren Atem- und Entspannungsphasen ab. Die Yogaübungen werden auf die individuellen Möglichkeiten angepasst.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.08.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
18.08.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
25.08.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
01.09.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
08.09.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
15.09.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11
22.09.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße, Raum 11

[zur Kursdetail-Seite](#)