



Eltern Kind
Zentrum **Bozen**
Centro Genitori
Bambini **Bolzano**

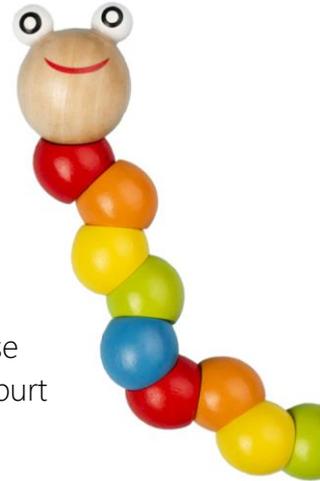
Yoga für Schwangere (offene Gruppe) Für mehr Wohlbefinden und Energie

Yoga für Schwangere steigert Wohlbefinden und Ausgeglichenheit von Mutter und Baby.

Yogaübungen bereiten den Körper optimal auf die Geburt vor, erleichtern Rückenschmerzen und sorgen für tiefe Entspannung.

Die Zeit der Schwangerschaft ist ideal um mit dem Yoga zu beginnen.

Das sensibilisierte Wahrnehmen des Körpers, der Atmung und der Gefühle hilft, diese Phase der tiefgreifenden Veränderung bewusst zu erleben und auf eine positive Geburt und Mutterschaft vorzubereiten.



Wo	Elki Gries
Wann	Dienstag, 03. Oktober bis 19. Dezember 2023 und Dienstag, 05. März bis 28. Mai 2024 19.15 – 20.45 Uhr (außer an schulfreien Tagen)
Zielgruppe	Schwangere Frauen (von Beginn bis Ende der Schwangerschaft, Einstieg jederzeit möglich)
Leitung	Elisabeth Stefaner, dipl. Yoga-Expertin mit Spezialisierung Schwangerschaft)
Kosten	13 € pro Einheit
Anmeldung	jeweils bis spätestens Dienstag, 12.00 Uhr erwünscht Tel. 327 1191711 (Elki Gries)



**ELTERN KIND
ZENTRUM BOZEN**
Rauschertorgasse 10
39100 Bozen
Tel 0471 981 011
bozen@elki.bz.it
www.elki.bz.it