

Yoga für Schwangere

Für mehr Wohlbefinden und Energie

OFFENE
GRUPPE

Die Zeit der Schwangerschaft ist ideal, um mit Yoga zu beginnen. Beim Schwangerschaftsyoga liegt der Schwerpunkt am Wohlbefinden von Mutter und Baby. Die Yogaübungen bereiten den Körper optimal auf die Geburt vor und sorgen für angenehme Entspannung und Ausgeglichenheit.

Wo: Elki Stadt/Gries

Wann: Dienstag, 19.15–20.45 Uhr

Zielgruppe: Schwangere (Einstieg jederzeit möglich)

Leitung: Elisabeth Stefaner – dipl. Yoga Expertin mit Spezialisierung Schwangerschaft

Kosten: 13 € pro Einheit

Anmeldung: bevorzugt (innerhalb Dienstag, 12.00 Uhr)

Kursdaten: 01.10.2024–17.12.2024

11.03.2025–27.05.2025

(ausgenommen an schulfreien Dienstagen)

