

GODESBERGER TURNVEREIN 1888 e.V.



Yoga für Schwangere

Pränatales Yoga ist eine Form des sanften Yoga, das darauf ausgelegt ist, die wachsenden Bedürfnisse eines schwangeren Körpers im Laufe der Schwangerschaft zu ergänzen. Der Fokus liegt dabei auf erholsamen Posen, die die Schwangere beim Üben von Bewegung, Dehnung, tiefem Atmen und mentaler Zentrierung schützen.

Schwangerschaftsyoga-Kurse beinhalten:

- Asanas, um den Körper aktiv zu halten
- Meditation zur Stabilisierung der Stimmung und Beruhigung des Geistes
- Asana zur Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden
- Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Pranayama und Atmung zur Vorbereitung auf die Geburt

Kursdauer: 10 Wochen - 24.01. - 04.04.2023 (außer 21.02.2023)

Termin: dienstags, 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Heiderhof, Weißdornweg 139

Kursgebühr: Mitglieder: € 3,00/Einheit

Gastmitglieder: € 7,50/Einheit

Leitung: Neha Rathi, Yoga-Lehrerin

Anmeldung und Information:

☎ 0228 / 9 35 94 17 (Mo., Mi. 9:00-13:00 Uhr, Do. 16:00-18:00 Uhr)

✉ orgasport@godesberger-tv-1888.de

Kurse kommen nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande.