

## 261-4030 Yoga in der Schwangerschaft - Online-Kurs

Beginn	Mittwoch, 07.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	60,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Manuela Faki
Kursort	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum, , Online von zu Hause oder anderswo

Sie finden Raum sich zu entspannen, sich zu sammeln, zu bewegen und bewusst eine Verbindung zum Baby aufzubauen. Durch spezielle, achtsame Körperübungen werden die Wirbelsäule, Bänder und Sehnen gedehnt und gestärkt. Durch geburtsvorbereitende Atem- und Entspannungstechniken, sowie Meditation und Singen stärken wir Körper und Geist, um gelassen in die Geburt zu gehen. Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich.

**Hinweis:**

Der Kurs findet über Zoom statt. Den Link dazu erhalten Sie vor Kursbeginn. Bitte bequeme Kleidung tragen und sich einen gemütlichen ruhigen Platz zu Hause herrichten, mit Yogamatte, Decke, Kissen und etwas zu trinken.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
14.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
21.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
28.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
04.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
11.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum

[zur Kursdetail-Seite](#)