

261-4035 Yoga in der Schwangerschaft - Präsenzkurs

Beginn	Donnerstag, 11.06.2026, 09:15 - 10:45 Uhr
Kursgebühr	86,00 €
Dauer	7 Termine
Kursleitung	Manuela Faki
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Sie finden Raum sich zu entspannen, 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.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte, Decke, Kissen und Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.06.2026	09:15 - 10:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
18.06.2026	09:15 - 10:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
25.06.2026	09:15 - 10:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
02.07.2026	09:15 - 10:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
09.07.2026	09:15 - 10:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
16.07.2026	09:15 - 10:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
23.07.2026	09:15 - 10:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)