

## 262-4031 Baby und Mama Yoga Online-Kurs

Beginn	Montag, 21.09.2026, 11:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	73,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Nesara Pradeep Kumar
Kursort	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum, , Online von zu Hause oder anderswo

Der Kurs dient der Wiedergewinnung von Energie und körperlichem Wohlbefinden nach der Geburt. Durch gezielte Übungen stärken wir neben der Beckenbodenmuskulatur, dem Core und der Wirbelsäule auch unsere mentale Gesundheit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Kurs kann ab dem 3. Monat bis zu einem Jahr nach der Geburt begonnen werden.

**Hinweis:**

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

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
28.09.2026	11:00 - 12:00 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
05.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
12.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
19.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
26.10.2026	11:00 - 12:00 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
02.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
09.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
16.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
23.11.2026	11:00 - 12:00 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum

[zur Kursdetail-Seite](#)