

## J4030 Yoga in der Schwangerschaft - Online-Kurs

Beginn	Mittwoch, 01.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	10 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
01.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
08.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
15.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
22.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
29.10.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
12.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
26.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
03.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
10.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum
17.12.2025	18:00 - 19:30 Uhr	vhs-online: Zoom-Live aus allgemeinem Meetingraum

[zur Kursdetail-Seite](#)