

J4032 Yoga in der Schwangerschaft - Präsenzkurs

Beginn	Donnerstag, 02.10.2025, 09:15 - 10:45 Uhr
Kursgebühr	124,00 €
Dauer	10 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
02.10.2025	09:15 - 10:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
09.10.2025	09:15 - 10:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
16.10.2025	09:15 - 10:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
23.10.2025	09:15 - 10:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
30.10.2025	09:15 - 10:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
13.11.2025	09:15 - 10:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
20.11.2025	09:15 - 10:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
27.11.2025	09:15 - 10:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
04.12.2025	09:15 - 10:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
11.12.2025	09:15 - 10:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)