

# Fortbildung

---

07.06.2022 19:30 Uhr - 12.07.2022 20:45 Uhr

## **Yoga für Schwangere**

Kurs für werdende Mütter

Yoga, ein jahrtausendealtes indisches Übungssystem, trägt zu eigener Ruhe und Entspannung bei. "Yoga für Schwangere" hilft der werdenden Mutter außerdem, in Harmonie mit dem eigenen Körper und dem Kind zu kommen und sich durch gezielte Atemübungen auf die Geburt vorzubereiten.

**Der fünfteilige Kurs läuft von Dienstag, 07. Juni, bis Dienstag, 12. Juli 2022. Die Treffen sind wöchentlich, außer am 21. Juni.**

**Die Anmeldefrist endet am Freitag, 03. Juni 2022, um 10 Uhr.**

### **Zielgruppe:**

Schwangere

### **Termin:**

07.06.2022 19:30 Uhr - 12.07.2022 20:45 Uhr

### **Kosten:**

59,- €

### **Veranstaltungsort:**

Katholische Familienbildungsstätte  
Bahnstraße 26  
55543 Bad Kreuznach  
[www.caritas-rhn.de](http://www.caritas-rhn.de)

### **Referent(inn)en:**

Karin Michelis (Yoga-Lehrerin)

### **Ansprechpartner:**

Birgit Honrath ([fbs@caritas-rhn.de](mailto:fbs@caritas-rhn.de), (0671) 8382840)

### **Veranstalter:**

Katholische Familienbildungsstätte

### **Veranstaltungsnummer:**

3.12.4