

Fortbildung

03.05.2022 19:30 Uhr - 20.05.2022 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, 03. Mai, bis Dienstag, 31. Mai 2022. Die Treffen sind wöchentlich.

Zielgruppe:

Schwangere

Termin:

03.05.2022 19:30 Uhr - 20:45 Uhr

Kosten:

59,- €

Veranstaltungsort:

Katholische Familienbildungsstätte
Bahnstraße 26
55543 Bad Kreuznach
www.caritas-rhn.de

Referent(inn)en:

Karin Michelis (Yoga-Lehrerin)

Ansprechpartner:

Birgit Honrath (fbs@caritas-rhn.de, (0671) 8382840)

Veranstalter:
Katholische Familienbildungsstätte

Veranstaltungsnummer:
3.12.3