



# Yoga für Schwangere

<b>Beschreibung</b>	<p>Besonders für schwangere Frauen ist es wichtig, harmonisch und entspannt zu leben, denn die psychische und körperliche Verfassung der Mutter wirkt sich direkt auf das heranwachsende Kind aus. Das ist wissenschaftlich bewiesen. Deshalb ist Yoga während der Schwangerschaft ideal für das Wohlbefinden von Mutter und Kind.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a> .</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Klassische Yogastellungen, angepasst an die Bedürfnisse von Schwangeren (Atemübungen und Entspannungstechniken)</li><li>• Eine kompetente Yogalehrerin führt durch die Stunde, gibt individuelle Anweisungen und Korrekturen.</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Der Einstieg ist jederzeit möglich; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
<b>Zielgruppe</b>	Frauen in Erwartung
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erzielen Entspannung, Ruhe, positive Gedanken, verbessertes Allgemeinbefinden und Körpergefühl.</li><li>• Sie bewältigen die verschiedenen Phasen Ihrer Schwangerschaft leichter.</li><li>• Sie stärken und unterstützen die durch die Schwangerschaft besonders beanspruchten Organe.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	06.03.2019 - 15.05.2019 / E_1225551
<b>Zeit</b>	15:00 - 15:50 h
<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Klubschule Migros Solothurn</b>	Tel. +41 58 568 96 00
Dornacherstrasse 26 4500 Solothurn	<a href="mailto:klubschule.solothurn@migrosaare.ch">klubschule.solothurn@migrosaare.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Yoga für Schwangere

**Dauer** 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Preis** CHF 195.00

**Durchführungsort** Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	06.03.2019	15:00 - 15:50
	2 Mi	13.03.2019	15:00 - 15:50
	3 Mi	20.03.2019	15:00 - 15:50
	4 Mi	27.03.2019	15:00 - 15:50
	5 Mi	03.04.2019	15:00 - 15:50
	6 Mi	10.04.2019	15:00 - 15:50
	7 Mi	17.04.2019	15:00 - 15:50
	8 Mi	24.04.2019	15:00 - 15:50
	9 Mi	08.05.2019	15:00 - 15:50
	10 Mi	15.05.2019	15:00 - 15:50

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

[klubschule.solothurn@migrosaare.ch](mailto:klubschule.solothurn@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

