



Yoga für Schwangere (Kleingruppe)

Beschreibung	<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">• 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: qualicert.ch .
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Klassische Yogastellungen, angepasst an die Bedürfnisse von Schwangeren (Atemübungen und Entspannungstechniken)• Eine kompetente Yogalehrerin führt durch die Stunde, gibt individuelle Anweisungen und Korrekturen.
Voraussetzung	Der Einstieg ist jederzeit möglich; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Zielgruppe	Frauen in Erwartung
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erzielen Entspannung, Ruhe, positive Gedanken, verbessertes Allgemeinbefinden und Körpergefühl.• Sie bewältigen die verschiedenen Phasen Ihrer Schwangerschaft leichter.• Sie stärken und unterstützen die durch die Schwangerschaft besonders beanspruchten Organe.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	05.11.2019 - 17.12.2019 / E_1258841
Zeit	17:00 - 17:50 h
Wochentage	Di
Klubschule Migros Wohlen	Tel. +41 58 568 94 44
Bahnhofstrasse 9 5610 Wohlen AG	klubschule.wohlen@migrosaare.ch klubschule.ch



Yoga für Schwangere (Kleingruppe)

Dauer 7 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 195.00
Kleingruppe

Durchführungsort Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	05.11.2019	17:00 - 17:50
	2 Di	12.11.2019	17:00 - 17:50
	3 Di	19.11.2019	17:00 - 17:50
	4 Di	26.11.2019	17:00 - 17:50
	5 Di	03.12.2019	17:00 - 17:50
	6 Di	10.12.2019	17:00 - 17:50
	7 Di	17.12.2019	17:00 - 17:50

Klubschule Migros Wohlen Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

