



Yoga für Schwangere

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	02.09.2019 - 04.11.2019 / E_1329458
Zeit	18:55 - 19:45 h
Wochentage	Mo
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 195.00
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden
Klubschule Migros Baden	Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden	klubschule.baden@migrosaare.ch klubschule.ch



Yoga für Schwangere

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	02.09.2019	18:55 - 19:45
	2 Mo	09.09.2019	18:55 - 19:45
	3 Mo	16.09.2019	18:55 - 19:45
	4 Mo	23.09.2019	18:55 - 19:45
	5 Mo	30.09.2019	18:55 - 19:45
	6 Mo	07.10.2019	18:55 - 19:45
	7 Mo	14.10.2019	18:55 - 19:45
	8 Mo	21.10.2019	18:55 - 19:45
	9 Mo	28.10.2019	18:55 - 19:45
	10 Mo	04.11.2019	18:55 - 19:45

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

