



Yoga für Schwangere

Beschreibung	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.
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	03.01.2022 - 07.03.2022 / E_1545361
Zeit	18:15 - 19:05 h
Wochentage	Mo
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 195.00
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch





Yoga für Schwangere

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	03.01.2022	18:15 - 19:05
	2 Mo	10.01.2022	18:15 - 19:05
	3 Mo	17.01.2022	18:15 - 19:05
	4 Mo	24.01.2022	18:15 - 19:05
	5 Mo	31.01.2022	18:15 - 19:05
	6 Mo	07.02.2022	18:15 - 19:05
	7 Mo	14.02.2022	18:15 - 19:05
	8 Mo	21.02.2022	18:15 - 19:05
	9 Mo	28.02.2022	18:15 - 19:05
	10 Mo	07.03.2022	18:15 - 19:05

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

