



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. Die Übungen sind speziell auf Schwangere angepasst. Sie kräftigen den Rücken, unterstützen die Schwangerschaft und bereiten auf die Geburt vor. Richtiges und bewusstes Atmen fördert die Konzentrationsfähigkeit und verfeinert die Wahrnehmung sich selbst und dem Kind gegenüber. Prenatal Yoga eignet sich für Frauen mit und ohne Yoga-Erfahrung und in jedem Stadium der Schwangerschaft.			
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.			
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.			
Datum	22.11.2022 - 20.12.2022 / E_1613822			
Zeit	16:30 - 17:20 h			
Wochentage	Di			
Dauer	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 110.00			
Durchführungsort	Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr. 2, 8640 Rapperswil			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		



Yoga für Schwangere

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	22.11.2022	16:30 - 17:20
	2 Di	29.11.2022	16:30 - 17:20
	3 Di	06.12.2022	16:30 - 17:20
	4 Di	13.12.2022	16:30 - 17:20
	5 Di	20.12.2022	16:30 - 17:20