

Yoga für Schwangere

Präventionskurs der Krankenkassen

Was?



Yoga für Schwangere ist speziell auf die Veränderungen und Anforderungen in der Schwangerschaft abgestimmt.

Ziel des Kurses ist es, mit Hilfe des Hatha-Yoga den Schwangerschaftsverlauf positiv zu beeinflussen und eine innige Verbindung zum ungeborenen Kind aufzubauen. Spezielle Asanas, Atemübungen und Beckenbodentraining stärken und mobilisieren den Körper während der Schwangerschaft, erleichtern die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby.

Montag von 17:45 bis 18:45 Uhr

Wann?

Kosten?

100 € für 8 Kursstunden (die Krankenkasse übernimmt davon 80% der Kosten bei regelmäßiger Teilnahme)

Der Kurs kann auf Wunsch verlängert werden.

8 € pro Einzelstunde (keine Beteiligung der Krankenkasse)

Eine unverbindliche Probestunde ist für 6 € möglich.

Wo?

Panke-Haus – Familienförderzentrum –
Soldiner Straße 76, 13359 Berlin

Anmeldung?

Janka Pfaff Tel.: 030.2219436-224 jpfaff@g-casablanca.de

Nachfragen?

zum Kurs bei Runa Bulla unter: runabulla@gmail.de