

# Kurstage für Kurs 261301572 (Yoga für Schwangere)

Das Wort Yoga kommt aus dem Indischen und bedeutet Einheit bzw. Harmonie. Modernes Yoga wird frei von religiösen Einflüssen praktiziert und hat verschiedene Formen. Das regelmäßige Üben verbessert die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentration. Mit Atemübungen (Pranayama) wird neue Energie getankt. Neben klassischen Yogastellungen (Asanas) runden Entspannungsübungen die Yogaeinheit ab. Die Übungen stärken die psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag und verbessern das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Bewegung macht glücklich: besonders in der Schwangerschaft. Die Schwangerschaft ist die ideale Zeit, um mit Yoga zu beginnen. Sanfte Yogaübungen schenken neue Energie, entlasten den Rücken, halten beweglich und unterstützen Sie dabei, sich durch richtige Atmung und Haltung auf die Geburt vorzubereiten. Die bessere Wahrnehmung und Konzentration auf den Körper sowie das bewusste Atmen helfen, die Veränderungen in einer Schwangerschaft bewusst zu erleben und zu genießen. Vorkenntnisse im Hatha-Yoga sind nicht erforderlich. Bitte klären Sie im Vorfeld mit Ihrem behandelnden Arzt die Teilnahme am Yogaunterricht ab.

Datum	Uhrzeit	Ort
17.04.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
24.04.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
08.05.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
15.05.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
22.05.2026	17:30 - 18:45 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung