

Yoga in der Schwangerschaft



Als Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach stärkt Yoga das Wohlbefinden und die Beziehung zum Baby. Sanfte Übungen ermöglichen ein gesundes Körperbewusstsein, bessere Selbstwahrnehmung und Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden. Entspannungsübungen schenken Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke für die Entspannung und ein Getränk

Leitung: **Vivian Redl**, zertifizierte Yogalehrerin, Heilpraktikerin, zertifizierte Geburtsvorbereiterin

Dauer: Mi, 4.11. bis 16.12.2026

Gebühr: 77,00 € für 7 Termine

Ort: UKM Geburtshilfe, IEZ Neubau am West-Turm Ebene 07 Raum 753, Albert-Schweitzer-Campus 1, 48149 Münster. Bitte auf Ebene 7 vor dem Aufzug links gehen, geradeaus am halbrunden Wartebereich vorbei den schmalen Gang hinunter und dann in die offene Tür rechts gehen. Dort steht dann ein gut sichtbares Hinweisschild auf den Kursraum.

Vormittags von 9.15-10.45 Uhr

Kurs-Nr. 2601-0221

Abends von 17.45-19.15 Uhr

Kurs-Nr. 2601-0223

Anmeldung: FamilienBildung Friedensstraße, Tel. 0251-3929080
oder www.familienbildung-friedensstrasse.de