

Entspannungsyoga und Meditation für Schwangere



Es werden sehr sanfte und speziell für die Zeit der Schwangerschaft konzipierte Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga praktiziert.

Ergänzt wird das Kursprogramm mit einer Tiefenentspannung und anschließender kurzer meditativer Praxis.

Die Wirkung von Yoga kann auch vom noch ungeborenen Kind gut erfahren und integriert werden. Man braucht keine Vorkenntnisse im Yoga. Yoga-Anfängerinnen sind sehr willkommen!

Die Yogastunden möchten Ruhe und Kraft spenden und somit auch mögliche Sorgen und Ängste in Bezug auf die Geburt minimieren. Der Einstieg in den Kurs ist in jeder Schwangerschaftswoche möglich und nach Rücksprache mit dem Arzt, der Ärztin/ der Hebamme kann eine Teilnahme bis kurz vor der Entbindung möglich sein.



**Neuer Kursstart ab dem 25.09.2025, 11 Abende
immer Donnerstags, 17.30 Uhr, Online & Präsenz
Mukande Yoga Zentrum Ladenburg
Bahnhofstrasse 32 in 68526 Ladenburg**

*Kursleitung: Nina Siebert, Kundalini Yoga Lehrerin (KRI Zertifiziert)
Ein Angebot der Volkshochschule Ladenburg-Ilvesheim.
Weitere Infos und Fragen gerne unter: nina.siebert@mukande-yoga.de*

Anmeldungen direkt unter: anmeldung@vhs-ladenburg.de

Mukande Yoga Zentrum