



Yoga in der Schwangerschaft

Sanfte Bewegung für mehr Balance
in der Schwangerschaft.

Termin: 9.03.26 von 18 bis 19.30 Uhr
Treffpunkt: Familienstützpunkt
Referentin: Leandra Därr
Kosten: keine

Der Kurs bietet sanfte Yogaübungen, abgestimmt auf die Bedürfnisse während der Schwangerschaft. Durch gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen werden Rücken, Becken und Schultern gestärkt, die Atmung gefördert und Verspannungen gelöst.
Für alle Schwangeren ab der 14. SSW geeignet – keine Vorerfahrung nötig.

Anmeldung: fsp-rottendorf@caritas-wuerzburg.org

Familienstützpunkt Rottendorf

Estenfelder Straße 1 – 97228 Rottendorf

Mobil: 0170 - 3376787

www.rottendorf.eu/familienstuetzpunkt

Instagram: familienstuetzpunkt_rottendorf

Gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

