vhs Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg

Yoga für Schwangere

- reduziert Stress, Ängste und Verspannungen
- fördert erholsamen Schlaf
- hilft bei Wassereinlagerungen
- stärkt Rücken- und Beckenbodenmuskulatur
- lehrt, Körper und Geist bewusst wahrzunehmen
- stärkt die Bindung zwischen Mutter und Kind

ab Mi, 24.09.2025, 15:00 bis 16:00 Uhr
Heinberg, vhs-Gebäude, Tanja Kreim (25H-3410)

Weitere Informationen zu unserem Kursprogramm unter www.vhs-kreis-heinsberg.de