

# Präventionskurs beim TSV

## PränatalYoga – Entspannt in der Schwangerschaft

Yoga hilft körperliches Wohlbefinden und Ausgeglichenheit in der Schwangerschaft zu entwickeln. Diese ganz besondere Lebensphase beansprucht viel Achtsamkeit. Alles was Du tust, wird von deinem Baby erspürt. Eine achtsame Übungspraxis hilft Dir, dich besser wahrzunehmen - deinen sich täglich verändernden Körper. Über deinen Atem findest Du die Verbindung von deinem Körper zu deinem Geist. Spezielle Yogaübungen unterstützen dich dabei. Die Entspannung am Schluss jeder Yogastunde kann auch mehr Entspannung in deinen Alltag bringen. Eine Stunde für dich und dein Baby.

Es sind speziell für Schwangere konzipierte Einheiten, 75 Min.  
Teilnehmen kannst du gerne ab der 12. SSW

Wann:

08.05. - 03.07.2023 montags 18:30- 19:45 Uhr

Wo:

„Haus am See“, Am Baggersee 2, 21255 Tostedt

Tarife:

120 €

Präventionskurs: Einen großen Teil deiner Kurskosten übernimmt deine Krankenkasse. Bitte frage vorher bei deiner Kasse, ob diese generell Präventionskurse bezuschusst und in welcher Höhe.

Wir bitten um Anmeldung: 04182/ 21172

