

Ort: Ev. Kirchengemeinde Rudow
Gemeindezentrum Geflügelsteig
Geflügelsteig 22-28
12355 Berlin

Termine: freitags ab 2.9.2022
14:00 -15:30 Uhr

Leitung: Tanja Tress

Kosten: 75,-€/10 Termine

Starttermin am
Fr. 02.09.2022

Prenatal Yoga

Möchtest Du mehr Momente und Verbindung für Dich und Dein ungeborenes Baby schaffen, Dich emotional und körperlich auf die Geburt vorbereiten?



Mit speziellen Yogaübungen für Schwangere, sanften Atem- und Entspannungsübungen, begleitet von sanften Klängen, begegnen wir gezielt den veränderten Gegebenheiten und Herausforderungen mit Ruhe, Achtsamkeit und Freude.

Bitte melde Dich vorab bei uns an!

Hinweis: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine Matte, eine Decke, ggf. ein kleines Kissen und etwas zu trinken mitbringen.

