
Kurs lehrt Yoga für Schwangere

Pattensen. Schwangerschaftsyoga ist ein neues Angebot im Familienbildungsprogramm des Vereins Mobile. Es soll die schwangeren Mütter befähigen, sich mit außergewöhnlicher Flexibilität auf die inneren und äußeren Veränderungen einzustellen. Der achteilige Kurs von Physiotherapeutin Hildegard Theising beginnt am Mittwoch, 15. Februar, 18 bis 19.30 Uhr, im Mehrgenerationenhaus, Göttinger Straße 25a. Die Teilnahme kostet 66 Euro.

Durch bewusstes Atmen und die Harmonie des Körpers mit der natürlichen Schwerkraft werden Verspannungen und Stress gelöst, sodass der Körper einen Zustand der Leichtigkeit erreicht und im Einklang mit sich selbst ist. Es ist für die werdende Mutter von großer Bedeutung, die innere Mitte zu finden, sich zu erden und sich nach oben zu öffnen. Schwangerschaftsyoga ermöglicht der Schwangeren, neue Energien zu erhalten und Entspannung zu erreichen.

Teilnehmerinnen sollten bequeme Kleidung, eine Decke und eventuell ein Yogakissen mitbringen. Informationen und Anmeldungen unter Telefon (05101) 109030 oder per E-Mail an info@mobile-pattensen.de. *gal*
