

# Prenatal – Yoga Kurs



**15.01.2026 – 26.02.2026**

Prenatal – Yoga (Yoga vor der Geburt) ist eine kostbare Zeit, die Du Dir und Deinem Baby schenken kannst.

Durch die sowohl kraftvollen als auch entspannenden Asanas (Körperübungen), verschiedene Pranayama Techniken (Atemübungen), positive Affirmationen und kurze Meditationen bereiten Du und Dein Baby sich gemeinsam auf eine möglichst sanfte Geburt vor.

Schwangerschaftstypische Beschwerden, wie beispielsweise Müdigkeit, Rückenschmerzen und Gelenkbeschwerden, Übelkeit und Stimmungsschwankungen können durch Schwangerschaftsyoga gelindert werden.

Ich freue mich sehr, Euch ein Stück in dieser wunderbaren, aber auch aufregenden Zeit kompetent begleiten zu dürfen.

*Sandra Redlich*

2-fache Mama, Yoga Trainerin, Physiotherapeutin für Kinder und Erwachsene

Kurstermine 6 x donnerstags von 16.30 Uhr – 17.40 Uhr (12.2.26 entfällt)

Kursort AWO Kinderhaus Schiefbahn, Schützenstr. 12, Schiefbahn

Für wen Vollendung der 12. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt,  
Du brauchst keine Yoga-Vorerfahrung.

Kurskosten 72 Euro

Mitbringen Eine Matte, eine Decke und - falls schon vorhanden - bitte ein Stillkissen

Achtung: Dieser Kurs ersetzt keine Betreuung durch eine Hebamme oder einen Hebammenspezifischen Vorbereitungskurs

**Weitere Informationen und Anmeldung bei:**

**Ulrike Bamberg**

**TV Schiefbahn Wasser- und Gesundheitssport**

**vormittags Tel.: 02154-70123**

**E-Mail: [ulrike.bamberg@tv-schiefbahn.de](mailto:ulrike.bamberg@tv-schiefbahn.de)**