



10 - 11 Uhr

30.10.2026
06.11.2026
20.11.2026
27.11.2026
04.12.2026

YOGA

IN DER SCHWANGERSCHAFT

Kursleiterin Elisabeth - Ausgebildete
Yogalehrerin und vegane
Ernährungsberaterin.

Kosten kostenfrei für Netzwerk-Familien
Gastfamilien zahlen einen
Unkostenbeitrag von 10 EUR
je Kurseinheit

Anmeldung T 03573 75-1037
skn.ngk@sana.de

WO?

Sana Kliniken
Niederlausitz gGmbH
Friedensstraße 18,
01979 Lauchhammer

Alte Cafeteria

Speziell auf werdende
Mütter zugeschnitten, fördert
dieser Kurs Entspannung und sanfte
Bewegung, sowie die Stärkung der
Rückenmuskulatur während der
Schwangerschaft.

Das erwartet dich:

- auf die Schwangerschaft angepasste
Yoga-Übungen
- Leichte Atemübungen und Ruheimpulse
zur Entspannung von dir und deinem
Baby

Das Niederlausitzer Netzwerk Gesunde Kinder wird gefördert durch:



**Sana Kliniken
Niederlausitz**



NOCH MEHR INFOS GIBT ES HIER

www.netzwerk-gesunde-kinder.de