

Schwangerschaftsyoga | Aktiv bleiben

Kurs im Familienzentrum Pfungstadt kommt gut an

PFUNGSTADT | Im April startete im Familienzentrum Pfungstadt der Yogakurs für die Zeit während der Schwangerschaft. Dabei geht es darum, aktiv zu bleiben und den Körper sanft und im Rhythmus des Atems zu mobilisieren und zu stabi-

lisieren. Zusammen mit Yogalehrerin und Achtsamkeitstrainerin Anja Schöne und den speziell auf die Schwangerschaft abgestimmten Yogaübungen soll dabei ein wohlwollendes Körperbewusstsein gefördert und die Umstellung auf die neuen Le-

bensumstände unterstützt werden.

Da das Angebot sehr positiv bei den Teilnehmerinnen ankommt, ist ein weiterer Kurs geplant. Auch „Yoga nach der Schwangerschaft“ gibt es im Programm im Familienzentrum Pfungstadt.

Weitere Information bei Matthias Hirt, Telefon 0 61 57-9 88 16 01, hirt@pfungstadt.de oder www.familienzentrum-pfungstadt.de (FP)



FOTO: FAMILIENZENTRUM PFUNGSTADT

DER KURS WIRD GERNE ANGENOMMEN, daher ist ein weiterer Kurs geplant: „Yoga nach der Schwangerschaft“.