



Yoga

zur **Stressreduzierung** für Frauen rund um Schwangerschaft

Dieser 6-wöchige Yoga-Kurs unterstützt Sie in herausfordernden Zeiten, während der Schwangerschaft oder mit kleinem Kind.

Wir fördern Selbstwahrnehmung, Entspannung, Kräftigung und Dehnung, mit einfachen Übungen für stressige Situationen.

Die Kursleitung steht im Anschluss für Fragen zur Verfügung.

Kursstart: 25.03.25

Kursende: 06.05.25

6 Einheiten immer Dienstag 09:00-10:15 Uhr

Kursgebühr: 30 €, kostenlose Teilnahme bei Bedarf

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken und eine dünne Decke.

- Ein verspäteter Einstieg ist möglich. -



Die Kursleitung Nora Gabert ist Sozialarbeiterin und zertifizierte Yogalehrerin.

Stadt Erlangen
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Integrierte Beratungsstelle
Karl-Zucker-Str. 10 (3.OG)
91052 Erlangen

Bei Fragen und Anmeldungen an nora.gabert@stadt.erlangen.de

Herausgeber:

Stadt Erlangen
Stadtjugendamt
Rathausplatz 1
91052 Erlangen

Bildnachweis:

iStock.com