

# Hatha Yoga für Schwangere

## als Präventionskurs

(Krankenkassenkurs nach §20 SGB V)



Der Präventionskurs „Hatha Yoga für Schwangere“ verfolgt das Ziel, Frauen zu einem komplikationsfreien Schwangerschaftsverlauf und einer entspannten Geburt zu verhalten. Hatha Yoga kann den Hormonhaushalt der Praktizierenden positiv beeinflussen. Die Asana-Praxis ist eine ruhige, aber körperlich herausfordernde Übungspraxis, welche die Schwangeren für die bevorstehende Geburt vorbereitet. Zusätzlich zu der achtsamen Asana-Praxis kann mithilfe verschiedener Meditations-, Pranayama- und Entspannungstechniken die Aktivität des Parasympathikus angeregt und die des Sympathikus gemindert werden. Damit einhergehend kommt es zu Entspannung und Regeneration für Körper und Geist. Stress und Angst werden abgebaut. Hatha Yoga-praktizierende Schwangere können sich leichter entspannen und berichten über ein gesteigertes Wohlbefinden.

Präventionskurse können bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Wann? Samstags 11:15 Uhr

Termine: 1.2., 8.2., 15.2., 22.2., 8.3., 15.3., 22.3., 29.3.

Beitrag: 130,00 €

Wo? Rebeccas Studio, Breite Str. 28a, 50226 Frechen

Anmeldung unter <https://rebeccawittkamp.de/neuigkeiten-und-aktuelles/>

Ich freue mich auf Dich.

Rebeccas Studio

Breite Str. 28a

50226 Frechen

0157-516 45 403

[rebeccasstudio@rebeccawittkamp.de](mailto:rebeccasstudio@rebeccawittkamp.de)

[www.rebeccawittkamp.de](http://www.rebeccawittkamp.de)



**Rebeccas Studio**  
Deine sportliche Auszeit