

# 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? Montags 28. April bis 23. Juni um 10:00 Uhr oder  
Samstags 3. Mai bis 21. Juni um 11:15 Uhr oder  
Samstags 30. August bis 18. Oktober um 11:15 Uhr oder  
Montags 1. September bis 20. Oktober um 10:00 Uhr

Beitrag: 130,00 €

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