

252-S3D90 Integrales Hatha Yoga in der Schwangerschaft

Beginn	Montag, 05.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Nicola Grazia Nardella
Mitzubringen	Matte, Getränk, 2 Blocks, Meditationskissen oder Bolster und eine Decke.
Kursort	Inntal-Mittelschule, Obersimbach 26, 84359 Simbach >> Hinweis: Inntal-Mittelschule am Schulzentrum Simbach am Inn

Integrales Hatha Yoga in der Schwangerschaft

Sanfter Hatha Yoga ganzkörper Flow für eine achtsame und nährenden Yoga Praxis. Die Einheit schenkt dir Kraft, Flexibilität und Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Ich begleite dich ganzheitlich in die jeweiligen Körperübungen mit verschiedenen Varianten und Optionen. Dabei werden Atem, Bewegung und Ruhe in Verbindung gebracht, um langsam in einer Meditativen Yoga Praxis einzutauchen. Du gewinnst an Beweglichkeit, Leichtigkeit und Lebensfreude.

Der Körper, der Geist und die Seele werden trainiert durch den traditionellen Hatha Yoga Ansatz:

- Pranayama - Atemübungen
- Asana - Körperhaltungen
- Mudra - Gesten
- Meditation - Ruhe
- Mantra - Singen

Hier verbindet uns vor allem Eines:
Die Liebe zum Yoga.

Diese Einheit ist für jeden geeignet mit Fokus auf schwangere Frauen in allen drei Trimestern. Der integrale Hatha Yoga Ansatz bietet eine positive Begleitung in der Schwangerschaft und als Vorbereitung für die Geburt und das Wochenbett. Im Mittelpunkt stehen du und dein Baby.

Bevor das Training beginnt, sollte eine Gynäkologin oder Hebamme grünes Licht dafür geben.

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit barfuß auf der Matte,

Namasté Nicola Nardella

Termine

Datum		Ort
05.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
12.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
19.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
26.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
02.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
09.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
16.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
23.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula

02.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
------------	-------------------	--

09.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
------------	-------------------	--

[zur Kursdetail-Seite](#)