

252-S3D90 Integrales 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 Yoga in der Schwangerschaft

Tauche ein in eine nährnde und sanfte Hatha Yoga-Einheit, die dich durch deine Schwangerschaft begleitet. Diese ganzheitliche Praxis schenkt dir Kraft, Flexibilität und Entspannung für Körper, Geist & Herz.

Mit achtsamer Anleitung führe ich dich in verschiedene Körperübungen (Asanas), die mit Atemtechniken (Pranayama), energetische Gesten (Mudras), Singen (Mantras) und innere Ruhe (Meditation) kombiniert werden – liebevoll, meditativ und im Einklang mit deinem Körper und deinem Baby.

Du gewinnst an:

- Beweglichkeit & Leichtigkeit
- Innere Ruhe, Vertrauen & Lebensfreude
- Tiefe Verbindung zu dir und deinem Baby • Frische Impulse für deinen neuen Weg

Dieser Kurs ist für jeden geeignet, mit Fokus auf schwangere Frauen in jedem Trimester - mit oder ohne Yoga Vorkenntnisse.

Der Fokus liegt auf einer sicheren, unterstützenden Yoga Praxis in der Schwangerschaft, zur Geburtsvorbereitung und für das Wochenbett.

Bitte vorab ärztlich oder mit der Hebamme abklären, ob Yoga für dich empfohlen ist.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit barfuß auf der Matte, mit Hingabe, Herz und Yoga.

Namasté
Nicola Nardella

Termine

Datum	Ort	
05.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
12.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
19.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
26.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
02.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
09.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
16.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
23.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula
02.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Weg nach Obersimbach 26, Simbach, Inntal-Mittelschule, Aula

[zur Kursdetail-Seite](#)