

252-S3D92 Online Yoga in der Schwangerschaft

Beginn	Dienstag, 06.01.2026, 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	Onlineseminar (vhs Simbach)

Online Yoga in der Schwangerschaft

Integrales Hatha Yoga in der Schwangerschaft. Ein nährender Yoga Kurs für dich & dein Baby – bequem von zuhause aus.

Tauche ein in eine nährende und sanfte Yoga-Einheit, die dich durch deine Schwangerschaft begleitet. Diese ganzheitliche Praxis schenkt dir Kraft, Flexibilität und Entspannung für Körper, Geist & Herz – in geschütztem Rahmen und vertrauter Umgebung, direkt bei dir zu Hause.

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 - online und ganz nah bei dir.

Namasté
Nicola Nardella

Termine

Datum	Ort	
06.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Onlineseminar (vhs Simbach)
13.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Onlineseminar (vhs Simbach)
20.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Onlineseminar (vhs Simbach)
27.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Onlineseminar (vhs Simbach)
03.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Onlineseminar (vhs Simbach)
10.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Onlineseminar (vhs Simbach)
17.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Onlineseminar (vhs Simbach)
24.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Onlineseminar (vhs Simbach)

03.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Onlineseminar (vhs Simbach)
10.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Onlineseminar (vhs Simbach)

[zur Kursdetail-Seite](#)