

# Neuer Kurs der Elternschule im Hellmig Krankenhaus: Yoganastik für Schwangere

Für Schwangere beginnt in der Elternschule des Hellmig Krankenhauses am Dienstag, 4. Februar, von 18.30 bis 20 Uhr der neue Kurs „Yoganastik“.

In den Yogaübungen werden Anspannung und Entspannung erfahren. Das Kind wird durch die bewusste und tiefe Yoga-Atmung mit mehr Sauerstoff und Energie versorgt. Yogaübungen geben innere Ruhe und wirken nervenstärkend. Sie lindern Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen oder Kreislaufprobleme. Gleichzeitig unterstützen gymnastische Übungen die Vorbereitung auf die Geburt. Es gilt als schwangerschaftsbegleitende Maßnahme und ist somit sowohl zum Beginn als auch zum Ende einer Schwangerschaft ein interessantes Angebot.

Interessierte können sich melden unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per e-Mail an [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de) an.