

# **Yoganastik für Schwangere: Ruhe und Ausgeglichenheit finden**

Für Schwangere beginnt in der Elternschule des Hellmig-Krankenhauses Kamen am Dienstag, 8. April, von 18.30 bis 20 Uhr der Kurs Yoganastik.

„Besonders in der Schwangerschaft ist es wichtig, Zeiten der Ruhe und Ausgeglichenheit für sich zu finden“, so Marianne Künstle, Leiterin der Elternschule im Klinikum Westfalen. 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 lindern Schwangerschaftsbeschwerden und bereiten auf die Geburt vor. Wehenschmerz kann besser veratmet werden.

Dieses Seminar kann zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft besucht werden. Interessierte können sich bis zum 4. April anmelden unter der Tel. Nr. 0231-922 1252 oder per e-Mail an [elternschule@klinikum-westfalen.de](mailto:elternschule@klinikum-westfalen.de).