KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Yoga für Kleinkindmamas & Austausch



Kurs mit 5 Terminen: 13.08. - 10.09.2027, freitags 09.30 - 10.45 Uhr

Der Alltag mit Kleinkind fordert das Nervensystem jeden Tag. Wenig Pausen, viele Reize, ständiges Dasein. Oft bleibt kaum Raum, um selbst wieder in Ruhe zu kommen.
In diesem Kurs verbinde ich regulierendes Yoga mit Wissen rund um das Nervensystem und meine Begleitung als Doula. Ziel ist nicht Leistung oder "funktionieren", sondern Entspannung, Stabilisierung und ein besseres Verständnis dafür, was dein Nervensystem im Mama-Alltag braucht.

Jede Einheit kombiniert sanfte Bewegung, Atem und Impulse zum Nervensystem mit Raum für Austausch. Eine Auszeit ganz für dich.

Am Ende jeder Stunde gibt es eine begleitete Austauschrunde.

Ort
Passau, herz.raum, Oberer Sand 6

Referentin
Michaela Kapfer, Erziehungswissenschaftlerin B.A., Caritaswissenschaftlerin M.A., systemische Einzel-, Paar & Familientherapeutin (DGSF), Doula & Kursleiterin für mentale Geburtsvorbereitung

Kosten
85 Euro

Anmeldung
01517 0129320 oder kontakt@michaela-kapfer.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-11-02 07:43:42

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de