

Rückbildungsyoga

Donnerstagvormittag 10:00 – 11:00



Der Schwerpunkt beim Rückbildungsyoga liegt darauf, den Körper nach Schwangerschaft und Geburt sanft zu stärken und für den Alltag fit zu machen. Auch Geist und Gemüt werden auf die neue Situation eingestimmt. Durch gezielte aufbauende Übungen und Atemtechniken wird die Muskulatur im Becken, Rücken und der Körpermitte gekräftigt und gestrafft.

Der Kurs eignet sich für Frauen ab ca. 6 – 8 Wochen nach der Geburt.

Die Babys dürfen mitgebracht werden.

Für 10 x á 60 Minuten 100,00€ Kursgebühr, dies ist kein Hebammenrückbildungskurs!

Wer eine eigene Matte hat, bitte mitbringen.

Kurseinstieg jederzeit möglich.

Ihr könnt euch gerne melden bei Nina unter 0172-1055400