



Aushang

Neuer Junior Kurs ab Oktober 2021:

MAMA & BABY YOGA (Baby: ab 6 Wochen)

ZUSAMMEN MIT DEINEM BABY – ZURÜCK IN DIE KRAFT

Ist für alle Mütter, die sich gerne eine Auszeit nehmen möchten.

Dieser Kurs ist kein Rückbildungskurs und sollte ihn auch nicht ersetzen.

Mama & Baby Yoga ist der Einstieg in deine Yoga Praxis.

Mit vielen verschiedenen Ritualen, Materialien und Musik zeige ich dir, wie du mit deinem Baby Zeit zusammen nutzen kannst, um eure Bindung zu intensivieren.

Durch bewusste Zeit nehmen, einfache Mediationen und sanfte Körperübungen aus dem Hatha Yoga kannst du deine Energiereserven für deinen neuen Alltag als Mutter auffüllen.

Ich möchte dich dabei unterstützen:

- deine körperliche, mentale und emotionale Balance zu finden
- Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich zu lösen
- deinen Körper sanft und schonend zu kräftigen
- deinen Körper zu vitalisieren
- neue soziale Kontakte zu knüpfen



Infos: Nach Möglichkeit solltest Du deinen Rückbildungskurs abgeschlossen haben. Zu Beginn dieses Kurses sollte dein Baby nicht älter als 3 Mon. sein. Keine Yoga-Kenntnisse nötig, bitte kläre vorab mit deinem Arzt, ob du wieder mit sanftem Yoga beginnen darfst. **Bitte mitbringen:** Handtuch oder Babydecke, bequeme Kleidung.

Kursleitung: Elisabeth Wollenschläger (Hatha Yoga Lehrerin)

10 x 60 Min., Preis: 120 Euro, Schnupperrn: 15 €, Termine: Samstag 9.15 – 10.15h

Start: 02. Oktober 2021 - Bitte nur mit Voranmeldung!

