



RÜCKBILDUNGSYOGA MIT BABY

.....er Reihe, geschlossener Kurs mit Anmeldung!

Montag von 9:30 bis 11:00

Im Yogazentrum Markgräflerland
Hachbergstr.5 in Müllheim

Anmeldung bei Rakna über
raknagaia@web.de oder 07631 - 93 85 042

Weitere Infos unter www.yoga-muellheim.com

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
raknagaia@web.de

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
raknagaia@web.de

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
raknagaia@web.de

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
raknagaia@web.de

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
raknagaia@web.de

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
raknagaia@web.de

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
raknagaia@web.de

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
raknagaia@web.de

Yoga in der Rückbildung
07631-9385042
raknagaia@web.de

RÜCKBILDUNGSYOGA MIT BABY

Yoga in der Rückbildung bietet Dir die Möglichkeit
Deinem Körper etwas Gutes zu tun,
neue Kraft zu schöpfen und gemeinsam mit
Deinem Kind zu entspannen. Wir machen
Übungen für den Beckenboden und die tiefe und
schräge Bauchmuskulatur, für Rücken, Schultern,
Power und Nerven.



Rückbildungsyoga hilft Deinem Körper und Deiner
Seele mit dem neuen Alltag umzugehen.
Organe und Muskeln, die durch Schwangerschaft und
Geburt beansprucht wurden, werden im Kurs gestärkt
und wieder in Balance gebracht.
Die ersten Übungsreihen bereiten Dich und Deinen
Körper auf Sets vor, in denen Du Dich
herausfordern kannst.



Du triffst andere Mütter und bei Bedarf kannst Du
Dich über anstehenden Themen unterhalten.
Der Kurs ist für Frauen im ersten Jahr nach der
Geburt. Du kannst circa acht Wochen nach der
Geburt Deines Kindes zu mir kommen. Mit und ohne
deinem Baby bist du herzlich Willkommen!



KURSLEITUNG:
RAKNA ARREDONDO-ABIGT

Zertifizierte 3HO Geburtsvorbereiterin,
Beckenbodentrainerin sowie
Lehrerin für Yoga in der
Schwangerschaft und Rückbildung.

