

Yoga in der Rückbildungszeit



ist Yoga mit Baby

Wo: Yogazentrum Markgräferland
Mauchener Str. 5 in 79379 Müllheim

Wann: Immer Mittwochs von 10.00 bis 11.30 Uhr

Was dich erwartet

Yoga in der Rückbildungszeit ist eine sanfte Art, dein Körpergefühl zu stärken. Die gesamte Muskulatur und besonders der Rücken und der Beckenboden brauchen nun viel Aufmerksamkeit. Die Übungen unterstützen die Rückbildung und schenken dir Gelassenheit. Mit Yoga hast du die Möglichkeit, dir etwas Gutes für Körper und Seele zu tun und die Zeit mit deinem Baby entspannt zu verbringen.

Weitere Informationen und Anmeldung

Telefon: 07632 8249032 oder E-Mail
satdeep@zankapfel.org

In dem fortlaufenden Kurs ist der Einstieg zu jeder Zeit möglich. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs ist für Mütter ab acht Wochen nach der Geburt gedacht.

Du bist mit und ohne Baby herzlich Willkommen.

Zu meiner Person

Mein Name ist Nicole Behrens. Seit 2012 bin ich Kundaliniyogalehrerin und praktizierende Yogini. Die Fortbildung zur Yogalehrerin in der Schwangerschaft und Rückbildungszeit habe ich 2014 gemacht, als ich selbst Mutter wurde.