



Yoga „Mama & Baby“ Kurs vom 2.11.-7.12.17



Yogakurs zur Unterstützung des
Rückbildungsprozesses:
Donnerstags von 9.30-10.30
Kosten: 60-€ für 6 Termine à 60 Minuten

Hier kannst du Entspannung finden und zurück in die eigene Kraft kommen. Die Belebung des Beckenbodens und Kräftigung des Schulter-/Nackensbereiches stehen im Vordergrund. Dein Baby ist herzlich willkommen. Der Kurs richtet sich an Frauen im ersten Jahr nach der Geburt.