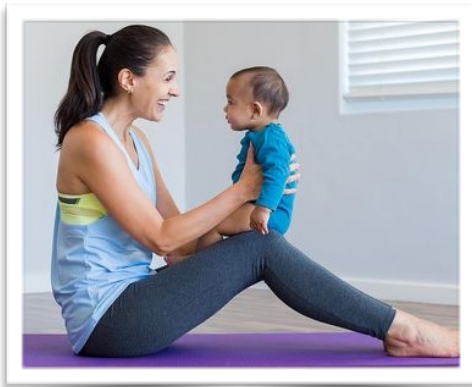


Yoga nach der Geburt

im Pilatesstudio Rosen



Im Rückbildungsyoga für dich und dein Baby (bis zum Krabbelalter)

stärken wir den Beckenboden, den Rücken und die Bauchmuskulatur. Wir lösen körperliche Anspannungen durch dehnende Übungen.

Du lernst Entspannungstechniken und Yogaübungen kennen, die dir helfen, den Herausforderungen deines neuen Alltags als Mutter gewachsen zu sein.

In die Rückbildungsyogagruppe kannst du auch ohne Baby kommen, dann stehst DU im Mittelpunkt deiner Aufmerksamkeit. Du konzentrierst dich eineinhalb Stunden lang bewusst auf dich selbst, tankst Ruhe und Kraft, um dich danach wieder voller Energie auf dein Baby und den Alltag fokussieren zu können!

Ab 2.10. jeden Dienstag von 9:30 - 11:00

10er Block € 195,-

Offene Gruppe -
Einstieg jederzeit
möglich!

Bitte um Anmeldung:

0699 194 193 94



Im "Rückbildungsyoga mit Baby" liegt das Baby bequem auf einer weichen Decke vor deiner Yogamatte während deiner Yogapraxis



Durch die bewusste Atmung wird die Verbindung zwischen Seele, Körper und Geist hergestellt und bringt dich in eine harmonische Ausgeglichenheit