

Rückbildungskurs

Yoga mit Baby

Mittwochs 13:30 – 15:00 Uhr (über Zoom)



www.de.freepik.com

Yoga fördert den bewussten Kontakt mit dem eigenen Körper und dem Baby. Mit sanften Yogahaltungen, Atem- und Dehnübungen werden Körper und Beckenboden gekräftigt und Verspannungen gelöst. Daneben gibt es Raum für Fragen und den Austausch mit anderen Mamas.

Beginn 10.02.2021, dein Einstieg ist danach jederzeit möglich.
10 Kurse mit je 90 min = 125 EUR

Gern nehmen wir deinen **AOK-Gutschein** entgegen oder stellen dir eine **Teilnahmebescheinigung** für die Abrechnung mit deiner Krankenkasse aus.

Weitere Infos unter: www.atelier-kirschbluete.de
Anmeldung: yoga@atelier-kirschbluete.de