

## Yoga für Mama & Baby

*Freitags von 9.50 bis 10.50 Uhr*

Mama & Baby Yoga ist eine Yogastunde für (frischgebackene) Mütter, die speziell auf die Bedürfnisse nach der Schwangerschaft eingeht.

Die sanften und effektiven Yogaübungen sind ideal, um Schritt für Schritt die strapazierten Bänder und vernachlässigten Muskeln zu stärken, den Beckenboden (Mulabandha) zu trainieren, Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sowie im Rücken zu lösen.

Yoga strafft und festigt den gesamten Körper, unterstützt die aufrechte Haltung, verhilft zu einem flachen Bauch und einen starken Beckenboden.

Üben im Hier & Jetzt - gemeinsam mit dem Baby, loszulassen und den Augenblick bewusst genießen.

Dein Baby wird dein Meister sein, denn in Kindern ist der uralte Geist des Yoga lebendig!

Wo: ACARA, Badstr. 25, 91220 Schnaittach

Wann: Freitags, 9.50 – 10.50 Uhr

Wer: Mama gemeinsam mit Baby, das in die Übungspraxis mit einbezogen wird

Equipment: Yogamatte, Krabbeldecke (evtl. Maxi-Cosi)

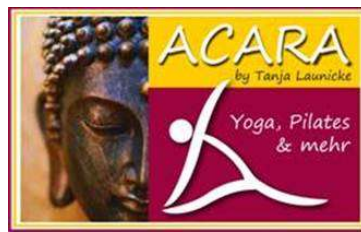
Bekleidung: Mama in bequemer Sportkleidung, Socken  
Baby in warmer, bequemer Strampelkleidung

Termine: aktueller Kurs: 7.12.; 14.12.; 21.12.2018  
neue geplante Termine: 11.1.; 18.1.; 25.1.; 1.2.2019

Teilnahmegebühr: Kurseinstieg jederzeit möglich. Teilnahmegebühr wird anteilig berechnet.  
ab 11.1.2019 50 € (incl. MWSt)

Das ok. der Hebamme und des Frauenarztes wird vorausgesetzt.

Anmeldung und Infos unter [info@acara-yoga.de](mailto:info@acara-yoga.de)



[www.acara-yoga.de](http://www.acara-yoga.de)