



Yoga für Mama & Baby

Dienstags von 9.45 bis 10.45 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 „+“ wir setzen auch Hilfsmittel wie Therabänder, Bälle, Rollen etc ein.

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: Dienstags, 9.45 – 10.45 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 & Decke

Termine: 16.04.; 23.04.;07.05.;14.05.2024 (4 Termine)

04.06.; 11.06.; 18.06.;25.06.2024 (oder 8 Termine)*

*ob 4- oder 8-wöchiger Kurs wird nach Rücksprache mit den Teilnehmerinnen festgelegt

Teilnahmegebühr: 72,00 € (incl. MWSt) für 4 Termine; 144,00€ für 8 Termine

Das OK der Hebamme und des Frauenarztes wird vorausgesetzt.



Anmeldung und Infos unter info@acara-yoga.de

www.acara-yoga.de