

Ab etwa 8 Wochen nach der Geburt, findest du hier Zeit für dich und kannst deinem Bewegungs- und Entspannungsbedürfnis in angenehmer Atmosphäre und im Kreise anderer Frauen und Mamas nachgehen. Ohne dein Baby zu sein ist am Anfang sicher aufregend, vielleicht auch herausfordernd für dich und das Drumherum und dennoch ist es so wertvoll und wichtig, wenn du endlich Zeit für dich findest.

Atemübungen helfen dir dabei, bei dir anzukommen und die Aufgaben des Mama-Alltags eine Weile zu vergessen. Gezielte Yogaübungen dehnen verspannte Mamamuskeln und stärken beanspruchte Strukturen wie Beckenboden, Bauch und Rücken. Abgerundet wird die Stunde von einer wohltuenden Tiefenentspannung.

Zusätzliche Infos:

Es wird keine Vorerfahrung im Yoga vorausgesetzt.

Die Kosten für den Kurs werden von den Krankenkassen leider nicht erstattet.

Eine Rechnung für die Gebühr kann auf Wunsch ausgehändigt werden.

Eine Decke und etwas zu trinken müssen von jeder Teilnehmerin selbst mitgebracht werden.