



SG Buxtehude-Altkloster e.V.

19.04. - 21.06.2022

**10x, dienstags, 09:30 bis 10:15 Uhr
Bogenhalle Schützenverein Altkloster**

Postnatales Yoga mit Baby

Kosten für einen Kurs á 10 Stunden: 50,00 €

SG-Mitglieder: 25,00 €

Dein Baby ist zwischen 8 Wochen und 6 Monaten alt? Du möchtest auf sanfte Art wieder in Schwung kommen und Entspannung in deinen Alltag bringen? Du wolltest schon immer mal Yoga ausprobieren? Du hast keinen Babysitter? Dann ist der Kurs "**Yoga mit Baby**" für dich gemacht!

- Deine Pause vom Alltag
- Sanfte Körperübungen stärken und kräftigen deinen Rücken und deine Schultern
- Der Kreislauf kommt in Schwung
- Atem- und Entspannungsübungen helfen dir, auch im Alltag gelassener zu bleiben
- Austausch mit anderen Mamas
- Und dein Baby kommt einfach mit

Bitte beachte: Du solltest von deiner Hebamme oder deinem Arzt das OK für leichte körperliche Betätigung haben. Rückbildung ist kein Bestandteil des Kurses, von daher sollte dein Rückbildungskurs bei Kursstart bereits begonnen haben.

Bitte bringe dir deine eigene Matte, eine Decke/ein Handtuch, evtl. ein Sitzkissen, etwas zu Trinken und wenn du magst, warme Socken mit. Und natürlich alles für dein Baby.

Ich freue mich auf dich!

Kursleiterin: Kathrin Möller
Anmeldung: SG Buxtehude-Altkloster, Tel.: 04161-81161
oder info@sg-buxtehude-altkloster.de