



MamaYoga mit Baby

Körper und Geist stärken, Anspannung gehen lassen und dem eigenen Atem folgen: In diesem Kurs kannst du mit Hilfe von ruhigen und dynamischen Asanas, Atem- und Entspannungsübungen neue Energie schöpfen und gleichzeitig deine Muskulatur kräftigen. Die Schulter-, Rücken- und Nackenmuskulatur, die oftmals durch tragen und stillen strapaziert ist, wird durch gezielte Übungen entlastet. Durch fordernde Übungen unterstützen wir die Festigung von Bauch-, Po- und Beckenmuskulatur. Und sanfte Dehnungsübungen helfen neuen Verspannungen vorzubeugen. So findest du zu mehr Stabilität und kannst nach der intensiven Zeit der Schwangerschaft wieder ein vertrautes Gefühl für deinen Körper erlangen.

In kleiner Gruppe steht die Stärkung der Mama im Vordergrund. Die Babys sind dabei und werden, wenn gewünscht immer wieder auch miteinbezogen. Selbstverständlich darf jederzeit gestillt, gekuschelt und geschlafen werden.

Ein Rückbildungskurs solltest du vor der Teilnahme bereits abgeschlossen haben.

Termine

14.11. - 19.12.

Die Kurskosten betragen 85 Euro (inkl. Getränke).

Es wird zwei Kurse in kleiner Gruppe á 5-6 Teilnehmerinnen zu den folgenden Zeiten geben:

Erste Gruppe: 14.00 - 14.50 Uhr || Zweite Gruppe: 15.00 - 15.50 Uhr

Info und Anmeldung

Wenn du dich anmelden möchtest, schicke direkt eine Mail an mail@anna-lechner.com. Vergiss dabei bitte nicht, das Alter deines Kindes und die Info, für welche Gruppe/Uhrzeit du dich interessierst.

Bei Fragen kannst du dich auch telefonisch bei mir melden: 0176 80176 334

Ich freue mich auf dich und dein Baby, Anna