

Mama Baby Yoga

Neu im Familienzentrum

Schenke dir Zeit für dich.
Schenke deinem Kind Zeit zu zweit.



Dehnung



Kräftigung



Entspannung

Dienstags 9:30 bis 11 Uhr

Kurs 1 - Sanfter Einstieg
ab 10 Wochen nach Geburt

06.08., 13.08., 20.08., 27.08.

Kosten 35€

Anmeldung bis 01.08.24

Kurs 2 - Fließend weiter
ab 14 Wochen nach Geburt

03.09., 10.09., 17.09., 24.09.

Kosten 35€

Anmeldung bis 29.08.24

Wir empfehlen die Teilnahme an beiden Kursen.
Du kannst aber auch in Kurs 2 neu einsteigen.

AWO

Familienzentrum Niemegek

Straße der Jugend 8, Tel: 033843- 923003
familienzentrum.niemegek@awo-potsdam.de



Mama Baby Yoga

Neu im Familienzentrum

Schenke dir Zeit für dich.
Schenke deinem Kind Zeit zu zweit.



Dehnung



Kräftigung



Entspannung

Durch Yoga unterstützt du aktiv die Rückbildungsprozesse im Körper. Du wirkst Verspannungen und Schmerzen entgegen.

Ich zeige dir im Mama Baby Yoga Kurs Yogaübungen, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Wir trainieren sanft den Beckenboden. Mit Hilfe von Atem- und Entspannungsübungen lernst du, zur Ruhe zu kommen.

Dein Baby wird liebevoll in die Übungen einbezogen. (Bewegung mit Tüchern, Lieder, sanfte Berührungen).

Bei Fragen kannst du dich gern an mich wenden.

Ich freue mich auf dich und dein Baby !

Deine Daniela

