



Yoga für Mama & Baby

Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit



In diesem Kurs werden wir durch gezieltes Dehnen tiefe Verspannungen auflösen; Beckenboden, Bauch und Rücken sanft kräftigen und die Körperhaltung von den Füßen bis zum Kopf achtsam wahrnehmen und neu aufbauen. Dein Baby wird, je nach Euren Möglichkeiten, mit in die Asanas einbezogen, oder liegt eingekuschelt nahe bei Dir.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen nach der Geburt mit ihren Babys. Du solltest frühestens mit Yoga beginnen, wenn Du vor 6 Wochen (bei spontaner Geburt), oder vor 8 Wochen (nach einem Kaiserschnitt) entbunden hast, Dich körperlich fit genug fühlst und eventuelle Geburtsverletzungen verheilt sind.

Bitte komme in bequemer Sportkleidung und bringe warme Socken, sowie eine Decke mit. Für Dein Baby pack bitte alles Nötige ein, dass es sich warm und wohl fühlen kann.

Zielgruppe: Mamas mit Babys (Alter: ca. 6 Wochen bis ca. 5-6 Monaten)

Beginn: Donnerstag, den **09. Mai 2019**

Uhrzeit: **09.45 – 11.00 Uhr**

Dauer: 8 x 75 Minuten

(kein Kurs in den Faschingsferien am **07. März**)

Ort: Gymnastikraum im Vereinsgebäude (Am Sportplatz 5)

Kosten: TSG-Mitglieder 48,00 € (6,00/Einheit)

Nichtmitglieder 64,00 € (8,00/Einheit)

Leitung: Doris Rohmann, Yoga-Lehrerin

Anmeldung ab sofort unter kiss@tsg-germania.de oder telefonisch unter **06221/8673667**.

*Einstieg in den Kurs
jederzeit möglich!*