

Postnatal Yoga

Stark und fit nach der Geburt

Postnatales Yoga ist speziell auf die Anforderungen der Schwangerschaftsrückbildung ausgerichtet. Es kombiniert sanftes Muskeltraining mit gezielten Atemtechniken und kann Dir als frischgebackene Mutter helfen, Dich von der Schwangerschaft und Geburt zu erholen, Dich in Form zu bringen und das Bewusstsein für Deinen Körper zu schärfen. Kläre vorab mit Deinem Arzt oder Hebamme, ob und wann Du mir dem Yoga-Training beginnen kannst.

Wann: 18.11., 25.11., 02.12., und 09.12.2022.

Dauer: jeweils freitags von 16:45-17:45.

Wo: im **SOLAVIDA****** Premium FitnessClub.

Anmeldung: 05531-3370 oder unter kontakt@solavida.de

Kurskosten: für Mitglieder des **SOLAVIDA****** Premium FitnessClub: 0,00€

Kurskosten für Nichtmitglieder (für alle 4 Termine): 45€**

Bringe ein Handtuch mit und ggf. eine Decke.

* Mindestteilnehmerzahl 3

** Keine Kostenerstattung bei Nichterscheinen

