

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: 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03. und 03.04.2023.

Dauer: jeweils montags von 16:30 - 17:45.

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

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

Kurskosten: für Mitglieder des **SOLAVIDA****** Premium FitnessClub **KOSTENFREI**.
für Nichtmitglieder (für alle 10 Termine): 125,00€**.

Bringe ein Handtuch mit und ggf. eine Decke.

* Mindestteilnehmerzahl: 6 Pers, maximale Teilnehmerzahl: 15 Pers.

** Der Kursbeitrag ist im Voraus zu entrichten.

Bei Nichterscheinen gibt es Keine Kostenerstattung.

