Rückbildungsyoga Yoga für Mütter mit ihren Babys

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Rückbildungsyoga Yoga für Mütter mit ihren Babys

Das gleichermaßen fordernde wie auch entspannende Training hilft den Frauen, wenige Monate nach der Geburt, durch spezielle Yoga-Übungen mental und körperlich wieder zu Stabilität und Kraft zurück zu finden. Es dient der Rückbildung, kräftigt den Körper, trainiert die Ausdauer und schafft einen mentalen Ausgleich zum Alltag. Besondere Aufmerksamkeit wird auf das Trainieren des Beckenbodens, eine kraftvolle Standhaltung, die Kräftigung des Rückens und Übungen zur Atmung und Entspannung gelegt. Gezielte Übungen gemeinsam mit dem Baby fördern die Mutter-Kind-Beziehung. Für Babys bis maximal 10 Monate. Der Kursbesuch wird frühestens 8 Wochen nach der Geburt empfohlen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Link zum Angebot

Weiter zum Angebot

Kursleitung/Ansprechperson

Frau Schröder

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

Weiter zur Anmeldung

Kosten des Angebots

68,90 €

Wann?

Termin(e)

28.04.2025 - 23.06.2025, 09:30 - 11:00 Uhr, 8 Termine

Angebotstermin

Von 28.04.2025 (09:30 Uhr) bis 23.06.2025 (11:00 Uhr)

Wo?

Oberbilk, Borsigstr. 12, efa-Stadtteiltreff

Borsigstraße 12
40227 Düsseldorf

Trägerschaft

Ev. Familienbildungswerk Düsseldorf e.V.

Hohenzollernstraße 24
40211 Düsseldorf

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Telefon

0211–600 282 0

Email

info@efa-duesseldorf.de

Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers