



Rückbildungsyoga - Mamayoga mit und ohne Baby

Kurs / Workshop

Rückbildungsyoga - Mamayoga mit und ohne Baby

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter, die bereits einen Rückbildungskurs gemacht haben.

Hier darfst du dich erholen, Kraft schöpfen und wieder fit werden.

Es erwarten dich Übungen, die auf die Veränderungen abgestimmt sind, die das Muttersein mit sich bringt.

Es handelt sich um ein gezieltes Yogaprogramm, das den Beckenboden und die Bauchmuskulatur wieder aufbaut und stärkt, Verspannungen im Schulter-Nackengebiet lindert und auch den Rücken für die neuen Anforderungen stärkt.

Somit wird entspannendes Yoga mit Rückbildungsübungen und Beckenbodentraining verbunden.

Es ist sinnvoll, vor der Teilnahme am Yogakurs einen klassischen Rückbildungsgymnastikkurs zu besuchen.

Dein Baby im Alter von 1-6 Monaten kann gerne mitgebracht werden und wird spielerisch in die Übungen mit einbezogen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Kursleitung:

Inga Thiem

E-Mail: inga_thiem@gmx.de

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre, 1 bis 3 Jahre

Wann?

Termin(e)

06.08.2025 - 24.09.2025, mittwochs 09:30 bis 10:45 Uhr

Angebotstermin

Von 06.08.2025 (9:30 Uhr) bis 24.09.2025 (10:45 Uhr)

Wo?

Geburtshaus Elberfeld

Hainstraße 12
42109 Wuppertal

Trägerschaft

Geburtshaus Wuppertal e.V.

Hainstraße 12
42109 Wuppertal

Name Kontaktperson

Frau Kristin Seeland

Telefon

+49 202 763676

Email

team@geburtshaus-wuppertal.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)