



ibb Ibbenbüren
Das Netz der Kommunen

Stadt Greven

STADT RHEINE
Leben an der Ems

Stadt Emsdetten

KREIS STEINFURT

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

mit Kindern bis zu sechs Jahren

Yoga nach der Geburt

Kurs / Workshop

Yoga nach der Geburt

Nach der Geburt neue Kraft schöpfen.

Die Zeit nach der Geburt ist mit vielen Veränderungen verbunden.

Sanfte Übungen aus dem Hatha Yoga können dir dabei helfen, Körper und Geist für die neuen Herausforderungen zu stärken.

Dabei liegt der Fokus auf der Kräftigung des Beckenbodens und des Rückens.

Lockerungsübungen für die Schultern und den Nacken sowie Entspannungselemente unterstützen dich bei der Regeneration.

Beginn: frühestens 6-8 Wochen nach der Geburt, frühestens 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt

Hinweis: Dieser Kurs ist in Ergänzung zur Rückbildung oder als reiner Rückbildungskurs geeignet.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

dienstags 18:00 Uhr - 19:15 Uhr

Termine auf unserer Webseite

Wo?

Kita AWO Kinderwelt

Schützenstraße 24
48565 Steinfurt

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Durchführende Organisation

Familienbildungsstätte Steinfurt

Schulstraße 3
48565 Steinfurt

Telefon

02552 93550

Email

info@fbs-steinfurt.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Regionalverband der kath. Erwachsenen- und Familienbildung Steinfurt e.V.

Mühlenstr. 31
48432 Rheine

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)