

## Yoga zur Rückbildung

*Kurs / Workshop*

## Yoga zur Rückbildung

Regenerieren Sie Körper und Geist nach der Geburtsanstrengung.

- Sie stärken Ihre Beckenbodenmuskulatur,
- Sie gewinnen die eigene Stärke und Standfestigkeit zurück,
- Sie lernen bewusste Entspannung in der Aktivität,
- Sie erfahren die Atmung in der Bewegung,
- Sie fördern Ihre Selbstwahrnehmung.

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Kursleitung/Ansprechperson

Dr. Gina Czybulka - Yogalehrerin

#### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

### Wann?

#### Termin(e)

Donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr;  
(8 Termine), Kursbeginn auf Anfrage

#### Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

### Wo?

#### Vinzenz Pallotti Hospital

Vinzenz-Pallotti-Straße 20-24  
51429 Bergisch Gladbach

## Anmeldung

#### Anmeldung erforderlich

Ja

#### Weitere Angaben zur Anmeldung

Termine und Informationen erhalten Sie im  
Sekretariat der Elternschule.

Sprechzeiten des Sekretariats:  
Montag: 15.00 – 17.00 Uhr  
Dienstag - Freitag: 09.00 – 11.00 Uhr  
Tel.: 02204 41-6560

### Kosten des Angebots

8 Termine für 72,00 Euro, evtl. Kostenerstattung durch Krankenkasse

## Durchführende Organisation

### Vinzenz Pallotti Hospital

Vinzenz-Pallotti-Straße 20-24  
51429 Bergisch Gladbach

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)