



## Yoga für Mama & Baby

Kurs / Workshop

### Yoga für Mama & Baby

Dieser Yogakurs ist ein fortlaufender Kurs.

Du kannst jederzeit einsteigen.

Du hast Dein Kind geboren (oder auch zwei oder drei) – ich gratuliere Dir zu dieser großartigen Leistung! Nachdem Du Dein Wochenbett beendet hast, darfst du mit einer sanften, ersten Postnatal Yogapraxis beginnen. Ganz innig verbunden bist Du in dieser Zeit mit Deinem Baby, die Hormone spielen vielleicht verrückt, die Emotionen sind stark, das Gedächtnis schwach? Dein Körper und Dein Befinden sind verändert und Du hast das Bedürfnis wieder ganz bei Dir selbst anzukommen und eine neue Mitte in Deinem neuen Leben als Mama zu finden? Genau dabei unterstütze ich Dich liebevoll, mit einer postnatalen Yogapraxis, die ganz auf Dich und Dein Kind ausgerichtet ist. Rückbildung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur stehen hier, zusammen mit dem Aufbau Deiner innerer Stärke, Vertrauen und tiefer Erholung an erster Stelle. Sowohl Mama & Baby dürfen sich hier etwas Gutes tun und finden über die gemeinsame Yogapraxis auf einer ganz besonderen Ebene zusammen. Du möchtest lieber ohne Dein Kind Yoga machen? Das geht natürlich auch!

### Was?

#### Art des Angebots

Kurs / Workshop

#### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

#### Kursleitung/Ansprechperson

wilma's tante

Kölustraße 49, 50321 Brühl

Ann-Julie Geske

[schreibuns@wilmastante.net](mailto:schreibuns@wilmastante.net)

### Wann?

#### Termin(e)

Du kannst in diesen Kurs jederzeit einsteigen.

Kurszeit: Dienstags 11:15-12:30 Uhr

#### Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

### Wo?

wilma´s tante

Kölustraße 29

## Alter des Kindes

50321 Brühl

0 bis 1 Jahre, 1 bis 3 Jahre

## Anmeldung

### Anmeldung erforderlich

Ja

### Weitere Angaben zur Anmeldung

Melde dich gerne über unsere Website, über Eversports (Link zum Kursangebot) oder per Mail bei uns an.

### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

### Kosten des Angebots

**Memberships:** Hiermit kannst du an allen fortlaufenden Kursen unbegrenzt teilnehmen.

Ein-Wochen-Membership: 20€/Woche

Ein-Monats-Membership: 68€/Monat

Drei-Monats-Membership: 65€/Monat

Sechs-Monats-Membership: 62€/Monat

Zwölf-Monats-Membership: 58€/Monat

### Präventionskurse:

10er-Präventionskurs: 175€ (mind. 75€ Krankenkassenzuschuss)

8er-Präventionskurs: 165€ (mind. 75€ Krankenkassenzuschuss)

10er-Karte: 160€

Probestunde: 12€

3er-Starterpaket: 36€

## Durchführende Organisation

### wilma´s tante

Kölnstraße 29

50321 Brühl

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen 

 Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



## **Name Kontaktperson**

Ann-Julie Geske

## **Telefon**

015126389528

## **Email**

[wilmastante@web.de](mailto:wilmastante@web.de)

## **Link Anbieter**

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

## **Alle Angebote dieses Anbieters**

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)