

Mama-Baby-Yoga (Lindenthal)

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Mama-Baby-Yoga (Lindenthal)

Als frischgebackene Mama kannst du nach der Entbindung sanft wieder fit werden. Mit Mama-Baby-Yoga.



Rund sechs Wochen nach der Geburt kannst du damit starten. Und dein Baby ist dabei. Wir steigen mit sanften Yogaübungen wieder in die Bewegung ein. Der Fokus liegt selbstverständlich beim Beckenboden. Trotzdem stärken wir durch gezielte Übungen auch den Nacken, den Rücken, die Schultern oder die Gelenke. Denn durch das Tragen, Stillen oder Wickeln schmerzen sie doch häufig.

Für die Babys gibt es kleine Massagen, schöne Kinderlieder auch zum Mitsingen, Kuschelmomente, Zweisamkeit. Das beste Baby-Alter für diesen Kurs ist ab drei Monaten bis zum Krabbelalter ungefähr.

Mama-Baby-Yoga ist kein Präventionskurs. Daher gibt es dafür keinen Zuschuss der Krankenkasse.







Wann?

Termin(e)

mittwochs 10.15 bis 11.15 Uhr

Wo?

Shine! Yoga Lindenthal

Uhlandstraße 21 50931 Köln

Trägerschaft

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)





