



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.



Was?

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Wann?

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



Art des Angebots

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Ivelina Entcheva

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Termin(e)

mittwochs 10.15 bis 11.15 Uhr

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Shine! Yoga Lindenthal

Uhlandstraße 21

50931 Köln

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Anmeldung bitte per E-Mail, telefonisch oder über das Kontaktformular.

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

105 € für sieben Einheiten | Stand März 2024

Durchführende Organisation

Shine! Yoga Lindenthal

Uhlandstr. 21

50931 Köln

Name Kontaktperson

Martin Ruppe

Telefon

0221 70 99 12 55

Email

kontakt@shineyoga.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

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



Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)