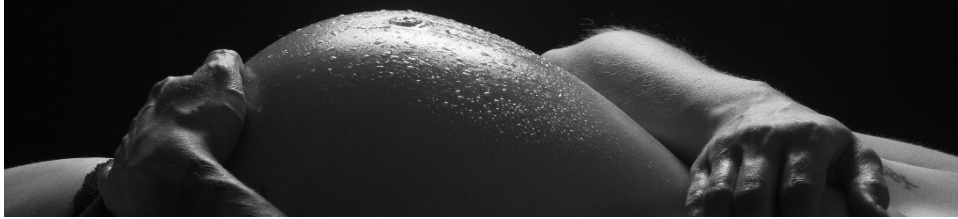


YOGA - KURS 16



6x für die Rückbildung

Wer: ab dem 4. Monat nach der Geburt
Daten: Sept.: 3. / 10. / 17. Okt.: 1. / 8. / 15.
Zeit: Samstag, 9.00 – 10.00 Uhr



mit Christine

Yoga zur Rückbildung hilft dir körperlich, seelisch und geistig wieder in deine Mitte zu kommen. Im Mittelpunkt steht die Wahrnehmung und Tonisierung des Beckenbodens sowie die sanfte Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Die Bereiche des Körpers, die durch das Tragen und Umsorgen des Babys besonders beansprucht sind, werden gelockert und entspannt.

Mit Atem- und Entspannungsübungen findest du zurück zu innerer Balance und schöpft Kraft für den Alltag.

Kurskosten pauschal: Fr. 180.—
Barzahlung am ersten Kurstag

Kursort und Anmeldung:

- YOGA christa locher Ceerenstrasse 6 8157 Dielsdorf
- 079 516 39 53 info@yogaschool.ch www.yogaschool.ch