



Yoga mit dem Baby ist eine Bewegungszeit die dich als frisch gebackene Mutter mit dem Baby verbindet und dich zu deinem Selbst zurück führt...

Die Übungen straffen und stärken schonend den Körper der Mutter, und fördern die Beweglichkeit des Kindes. Sie festigen die noch frische Mutter-Kind-Bindung und machen zudem beiden viel Spass! Mit Atem- und Entspannungsübungen findest du zurück zu innerer Balance und schöpfst Kraft für den Alltag (sofern es die Babys zulassen :-))

6x Mutter-Baby-Yoga

ab dem 4. Monat nach der Geburt - Krabbelalter

Daten 2017: 24. Oktober – 26. November

Zeit: Dienstag, 10.30 – 11.30 Uhr

Kurslokal: Geerenstrasse 6, 8157 Dielsdorf (1. Stock)

Kursleitung: Christa Locher

Preis pauschal: CHF 180.-

Bar zahlbar am ersten Kurstag

Yoga in der Schwangerschaft hat viele positive Auswirkungen auf die körperliche und mentale Verfassung von Mutter und Kind...

Gerade in der Zeit grosser, emotionaler und körperlicher Veränderungen kann ein regelmässiges Praktizieren von Yoga Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit schenken. Durch Körper-, Atem- und Entspannungsübungen lernst du, deine Wahrnehmung und das Vertrauen in deinen Körper sowie die bevorstehende Geburt zu stärken.

7x für Schwangere

ab 4. Schwangerschaftsmonat möglich

Daten 2017: 24. August – 5. Oktober

Zeit: Donnerstag, 18.30 – 19.30 Uhr

Kurslokal: Geerenstrasse 6, 8157 Dielsdorf (1. Stock)

Kursleitung: Christa Locher

Preis pauschal: CHF 210.-

Bar zahlbar am ersten Kurstag