

## MAMA-BABY-YOGA

Sanftes, aber wirkungsvolles Yoga (Rückbildungsgymnastik) verhilft Müttern nach der Schwangerschaft und der Geburt wieder zu einem guten Körpergefühl. Beckenboden, Rückenmuskulatur, Arme und Beine werden sanft gekräftigt und die Rückbildung wird durch das Yoga unterstützt. Atem- und Entspannungseinheiten unterstützen im oft stressigen Babyalltag und vertiefen die Bindung zum Baby auf eine liebevolle und spielerische Weise. Mit viel Spaß für Mama, Papa und das Neugeborene ab dem 4. Monat. Es ist auch möglich ohne dem Baby daran teilzunehmen.

### VORTEILE:

- Auszeit für Mutter und Baby
- Verbesserung des Körpergefühls
- Förderung der Eltern-Kind-Bindung
- Verstärkung des bewussten Erlebens des gegenwärtigen Augenblicks
- Unterstützung für mehr Energie im Babyalltag
- effektives Rückbildungstraining

Im Vordergrund der Rückbildungsgymnastik bei dieser Yoga-Stunde mit dem Baby steht die Bewegung der Eltern. Die Babies und Kleinkinder können am Programm teilnehmen, abgewandelte Übungen mitmachen oder einfach in Ruhe schlafen, während Mama und Papa sich wieder fit machen. Stillen und wickeln ist problemlos möglich. Zum Beginn und am Ende der Stunde bleibt genügend Zeit, dass sich die Eltern auch untereinander gemütlich austauschen.

### KONZEPT:

Der Kurs beinhaltet vier Einheiten zu je 90 Minuten (inkl. schriftliche Unterlagen, handgerührte Biokosmetik „Schau auf Di“ zum Testen): € 80 (in der 1. Stunde bar zu bezahlen – bei Nichterscheinen zu den weiteren Kursterminen ist keine Rückerstattung möglich)  
Für jede zusätzliche angefangene halbe Stunde sind € 10 zu bezahlen.

Alter der Kinder: ab dem 4. Lebensmonat

Teilnehmer pro Kurs: max. 5 Teilnehmer (erst ab 2 Teilnehmer kommt ein Kurs zustande)

### Mitzubringen:

- kleine Decke für das Baby
- 2 Handtücher
- kleiner Polster
- Kugelschreiber
- Trinkflasche

**Infos zu den Terminen und Anmeldungen sind unter 0664/3422288 möglich.**