



YOGA FÜR MAMA & BABY

Dieser Kurs richtet sich an Mütter mit Babys (6 Wochen bis ca. 6 Monate). Du lernst, wie du in deinem neuen, oft recht fordernden Alltag ein wenig Entspannung und Ruhe findest. Die erlernten Körperübungen und Atemtechniken kannst du dann jederzeit auch zu Hause durchführen.

Der Kurs enthält Rückbildungsübungen, ersetzt aber keinen Rückbildungskurs!
Teilnahme nur nach Rücksprache mit Arzt und/oder Hebamme!

8 x freitags, 10 - 11 Uhr

Start: 20. Oktober 2023

Jayani Yoga & Klang, Kreuzstraße 34 (Sebastianus-Haus)

40699 Erkrath

Kursleitung: Birgit Handke, Yogalehrerin

Kosten: 90 EUR

Information und Anmeldung:

Jayani Yoga & Klang

Birgit Handke, Yogalehrerin

Kreuzstr. 34, 40699 Erkrath

Tel. 0172-2033966

www.jayani-yoga.de

jayani@jayani-yoga.de

Facebook: Jayani Yoga; Instagram: JayaniYoga

