



MAMA & BABY RÜCKBILDUNG-YOGA-KURS

„Durch Yogaübungen mit dem Baby zusammen wieder zu einem guten Körpergefühl finden“

EIN 5-WOCHEN-KURS

JEWELNS SAMSTAG 10:45-11:45 UHR

DIE DATEN IM 2019

Frühling

- 08.06. – 06.07.2019
- 19.10. – 16.11.2019



Gezielte Yoga-, Körper-, Atem- und Entspannungsübungen und Wiederaufbau der Energie nach der Geburt. Übungen zur Stärkung des Rückens, der Bauchmuskeln und des Beckenbodens speziell zur Rückbildung, sowie Babyhandling. Durch sanfte Wahrnehmungs-, Atem-, Körper- und Beckenbodenübungen aus dem Hatha-Yoga lernt die Mutter einfache Übungen, die sie in den Alltag integrieren und gemeinsam mit ihrem Baby ausführen kann. Sie lernt selber Kraft und Energie aufbauen. Das Baby wird in die Yogaübungen mit integriert und durch Massagen sanft gedehnt und entspannt. Die Übungen sind spielerisch und festigen die Mutter-Kind-Beziehung. Dieser Kurs ist geeignet ab der 6. Woche nach der Geburt.

Anmeldungen: s.t.f.c@bluewin.ch, 078 401 70 13
Preis: Für 5 Lektionen 150.- [keine Einzellektionen möglich]
Zeit & Daten: jeweils samstags von 10:45-11:45 Uhr im Frühling 6. April bis 4. Mai 2019.
Ort: Physiotherapieraum, Kantonsspital Stans, Garderobe ist vorhanden
Mitnehmen: Getränke für Baby & Mama, Schoppen & Wickelzeugs, weiche Decke oder Schaffell zum Baby drauflegen. Bitte keine Spielzeuge oder Kuscheltiere mitnehmen, da der Fokus auf euch und eurem Baby sein wird.
Platz zum Stillen und Wickeln ist vorhanden
Kursleitung: Stephanie Gattiker, ausgebildete Schwangerschafts- und Postnatal-Yogalehrerin
Birthlight