



ANGEBOT RÜCKBILDUNGSYOGA

Du bist vor kurzem Mami geworden und möchtest mit der Rückbildung anfangen?! Dann bist du bei uns genau richtig! Wir bieten verschiedene Angebote zur Rückbildung mit oder ohne Baby an:

- Rückbildungsyoga vor Ort im Studio (Mittwoch 15.00-16.00 Uhr)
- Rückbildungsyoga live via Zoom (Mittwoch 15.00-16.00 Uhr)
- Rückbildungsyoga im Replay. Nach der Stunde senden wir dir die Aufzeichnung, diese ist eine Woche online.
- Rückbildungsyoga Onlinekurs. 8 Videosequenzen (und Hintergrundwissen), die du während 4 Monaten unbegrenzt machen kannst.

Unser Rückbildungsyoga wird von Karin geleitet, selber Mama eines Sohnes. Die Stunden sind für alle geeignet und bieten eine ganzheitliche Rückbildung. Rumpfstabilität, Beckenboden, Rückentraining und viel Spass stehen dabei im Vordergrund.



SO GEHST DU VOR:

Melde dich bei uns, wenn du starten möchtest! Wir empfehlen frühestens 6-10 Wochen nach der Geburt zu beginnen. Gerne das „OK“ bei der Nachkontrolle durch die Gynäkologin einholen.