



## Rückbildungsyoga Yoga für Mütter mit ihren Babys

Kurs / Workshop

### Rückbildungsyoga Yoga für Mütter mit ihren Babys

Das gleichermaßen fordernde wie auch entspannende Training hilft den Frauen, wenige Monate nach der Geburt, durch spezielle Yoga-Übungen mental und körperlich wieder zu Stabilität und Kraft zurück zu finden. Es dient der Rückbildung, kräftigt den Körper, trainiert die Ausdauer und schafft einen mentalen Ausgleich zum Alltag. Besondere Aufmerksamkeit wird auf das Trainieren des Beckenbodens, eine kraftvolle Standhaltung, die Kräftigung des Rückens und Übungen zur Atmung und Entspannung gelegt. Gezielte Übungen gemeinsam mit dem Baby fördern die Mutter-Kind-Beziehung. Für Babys bis maximal 10 Monate. Der Kursbesuch wird frühestens 8 Wochen nach der Geburt empfohlen.

#### Was?

##### Art des Angebots

Kurs / Workshop

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Frau Schröder

##### Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

#### Wann?

##### Termin(e)

27.01.2025 - 31.03.2025, 09:30 - 11:00 Uhr, 8 Termine

#### Wo?

##### Oberbilk, Borsigstr. 12, efa-Stadtteiltreff

Borsigstraße 12  
40227 Düsseldorf

#### Anmeldung

##### Anmeldung erforderlich

Ja

##### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

##### Kosten des Angebots

68,90 €

#### Trägerschaft

##### Ev. Familienbildungswerk Düsseldorf e.V.

Hohenzollernstraße 24  
40211 Düsseldorf

##### Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

##### Telefon

0211-600 282 0

##### Email

[info@efa-duesseldorf.de](mailto:info@efa-duesseldorf.de)

##### Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)

## Durchführende Organisation

### **efa Düsseldorf**

Hohenzollernstr. 24  
40211 Düsseldorf

### **Name Kontaktperson**

Frau Christine Günther

### **Telefon**

0211-600282 0

### **Email**

[christine-guenther@efa-duesseldorf.de](mailto:christine-guenther@efa-duesseldorf.de)

### **Alle Angebote dieses Anbieters**

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)