

Yoga zur Rückbildung

Kurs / Workshop

Yoga zur Rückbildung

Regenerieren Sie Körper und Geist nach der Geburtsanstrengung.

- Sie stärken Ihre Beckenbodenmuskulatur,
- Sie gewinnen die eigene Stärke und Standfestigkeit zurück,
- Sie lernen bewusste Entspannung in der Aktivität,
- Sie erfahren die Atmung in der Bewegung,
- Sie fördern Ihre Selbstwahrnehmung.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Dr. Gina Czybulka - Yogalehrerin

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wann?

Termin(e)

Donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr;
(8 Termine), Kursbeginn auf Anfrage

Angebotstermin

Dauerhaftes Angebot

Wo?

Vinzenz Pallotti Hospital

Vinzenz-Pallotti-Straße 20-24
51429 Bergisch Gladbach

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Termine und Informationen erhalten Sie im
Sekretariat der Elternschule.

Sprechzeiten des Sekretariats:
Montag: 15.00 – 17.00 Uhr
Dienstag - Freitag: 09.00 – 11.00 Uhr
Tel.: 02204 41-6560

Kosten des Angebots

8 Termine für 72,00 Euro, evtl. Kostenerstattung
durch Krankenkasse

Durchführende Organisation

Vinzenz Pallotti Hospital

Vinzenz-Pallotti-Straße 20-24
51429 Bergisch Gladbach

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)