



Mama Yoga mit Baby nach der Rückbildung

Kurs / Workshop

Mama Yoga mit Baby nach der Rückbildung

Dieser Kurs bietet ein anstrengendes und zugleich entspannendes Training und eignet sich hervorragend zur Fortsetzung des Rückbildungskurses.

Mithilfe von speziellen Yogaübungen wirst du deine mentale und körperliche Stabilität und Kraft wiedererlangen.

Die Übungen dienen der Rückbildung und stärken den Körper, trainieren die Ausdauer und schaffen einen mentalen Ausgleich zum Alltag.

Besonderes Augenmerk wird auf die Kräftigung des Beckenbodens, eine kraftvolle Körperhaltung, die Stärkung des Rückens sowie Atem- und Entspannungsübungen gelegt.

Du kannst dein Baby (bis 12 Monate) gerne zum Kurs mitbringen. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Anmeldung/Info: Isabel Lange

Kursleitung: Ruth Trigg

Alter des Kindes

0 bis 1 Jahre

Wo?

Kaiserswerther Diakonie | Familienakademie

Alte Landstraße 179c

40489 Düsseldorf

Trägerschaft

Kaiserswerther Diakonie

Alte Landstr. 179
40489 Düsseldorf

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Name Kontaktperson

Kaiserswerther Diakonie

Telefon

0211 409-0

Email

info@kaiserswerther-diakonie.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)