



Lebenshilfe

Nordrhein-Westfalen

*Teilhabe
statt Ausgrenzung*



Familienbildungsstätte Sankt Augustin

Yoga für Mütter und ihre Babys - ONLINE

"Namasté, ich verneige mich vor Dir", heißt ein altindischer Gruß.

Verneigen Sie sich doch mal vor sich selbst. Und lernen Sie Ihren Körper nach der Geburt neu kennen - mit Yoga für Mütter!

Das Beste: Auch Ihr Baby hat viel Spaß, wenn Sie diese Rückbildungs-Übungen mit ihm zusammen machen.

Neun Monate lang haben Sie Ihren Körper mit einem anderen Wesen geteilt.

Jetzt ist das Baby da, Sie werden immer vertrauter miteinander.

Und trotzdem: Alles in Ihrem Leben ist neu und anders.

Vielleicht fühlen Sie sich erschöpft und müde. Ein guter Zeitpunkt, um mit unserem Yoga für Mütter zu beginnen. Denn damit trainieren Sie nicht nur Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur, bauen Muskeln auf und Verspannungen ab, sondern tun auch etwas für Ihr Lebensgefühl.

*in Kooperation mit dem Familienzentrum Pappelweg

Kurs-Nr.: 2022-RG-181* Online

Termin: Donnerstag, 13. Januar 2022, 10:45-11:45 Uhr (8 Treffen)

Ort: Online-Seminar über Zoom

Leitung: Frau Petra Roßberg (Yoga-Lehrerin, Dipl. Sportlehrerin)

Kosten: 64,00 € (1 Erwachsener und 1 Kind)

Anmeldung und Informationen unter
Lebenshilfe Bildung Familienbildungsstätte Sankt Augustin
Bonner Str. 68a – 53757 Sankt Augustin

Tel. 02241/ 34 18 38

fab-rheinsieg@lebenshilfe-nrw.de

www.fabi-rheinsieg.de