

baby
Om



Dieser Kurs verbindet auf einzigartige Weise sanfte Yogaübungen für die frischgebackene Mutter mit entspannender Massage für Babys im 1. Lebensjahr. Die Übungen straffen und stärken schonend den Körper der Mutter, fördern die Beweglichkeit und Körpererwahrung des Kindes und festigen die noch frische Mutter-Kind-Beziehung – und machen zudem beiden viel Spaß!

Geeignet ist der Kurs sowohl für Mütter, die Yoga schon kennen gelernt haben als auch für Anfängerinnen.

Beginnen können Sie bereits wenige Wochen nach der Geburt, abhängig vom Geburts- und Wochenbettverlauf.

Freitags

Kurszeit: 10.00 – 11.30 Uhr.

Kursort:

Praxis für Physiotherapie

Susan Holze -Apell

Landhausstr. 17

Für weitere Informationen:

Susan Holze -Apell

Bobath - und Vojtatherapeutin
für Säuglinge, Yogalehrerin

Tel.: 21128

info@susanholze.de