

Mama Baby Yoga

mit Sibylle Schneider,
Int. zertifizierte Hatha-Yogalehrerin, Diplomierte
Gesundheits- und Krankenpflegeschwester,
EKIZ offener Treff Betreuerin in Kramsach

Ort: EKIZ Kundl- Breitenbach, Bewegungsraum EG

Termin: jeden **Montag von 09:00 bis 10:30 Uhr**

Start ab **02. Mai 2022**, Block 1

Beitrag: 75 Euro für 5 Einheiten

Mitzubringen: Bequeme Kleidung für dich und dein Baby, Yogamatte, Babydecke

Anmeldung und Infos: bei Sibylle 0676/9225007

Mama & Baby Yoga wirkt auf wunderbare Weise: Es ist ein sanfter und effektiver Weg, deinen Körper durch **Rückbildungsgymnastik-Übungen**, vereint mit Yogastellungen zu **kräftigen**, sich zu **entspannen** und gleichzeitig kannst du dein Baby bei dir haben.

Ihr habt gemeinsam **Spaß** und vertieft eure **Beziehung** zueinander. Mama & Baby Yoga eignet sich, Ihren Beckenboden nach der Schwangerschaft zu kräftigen, Verspannungen im Nacken und Rückenbereich sowie Schmerzen im unteren Rücken- und Beckenbereich werden gelindert.

Die unterschiedlichen Yogaübungen werden dabei entweder mit dem Baby praktiziert oder das Kleine bleibt auf der Yogamatte neben der Mama liegen.

Wenn dein Baby mal unruhig wird oder zu schreien beginnt, alles ganz normal :) folge deinem Mama Instinkt und gehe auf die Bedürfnisse deines Kindes ein: stillen, beruhigen, tragen, wickeln oder kuscheln....

Beginn der Übungen, bei einer normalen vaginalen Geburt ab der 7. Woche. Bei einem Kaiserschnitt ab der 9.-10. Woche. Der Wochenfluss sollte beendet sein. Bei Unsicherheiten fragen Sie Ihren Frauenarzt.

Ich freue mich auf DICH und ein BABY

