

Mama Yoga mit Baby

Inge Mergenthaler

Dipl. Yogatherapeutin, Kinderkrankenschwester

Mit Freude Mutter sein und entspannt bleiben – so praktizieren wir Yoga gemeinsam.

Nach der Geburt gewinnst Du neue Kraft für Deinen Körper und emotionales Gleichgewicht. Sanfte Yogastellungen, stärkende Rückbildungsübungen für den Beckenboden und Kräftigung für den Rücken.

Dein Baby (max. 1 Jahr alt) ist hautnah dabei – Yoga mitten im Leben.

Anmeldung in der Geschäftsstelle des SVT,
Süderdorfkamp 22
Infos unter: info@sv-tungendorf.de
oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0

Zeit: mittwochs, 10:00-11:00 Uhr und
freitags, 14:30-15:30 Uhr
Ort: SVT Sportzentrum (Seminarraum)
Kosten : Kategorie Gold für Mitglieder