

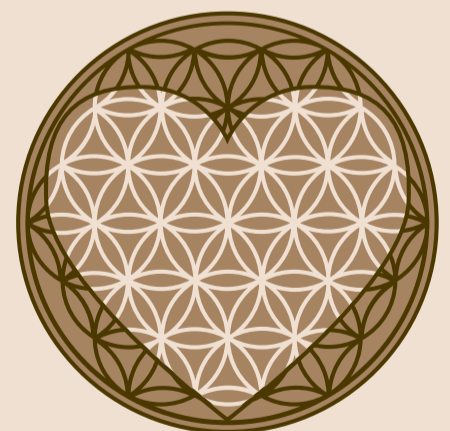
# MAMMASTÉ

## YOGA MIT DEINEM BABY



- effektive Rückbildung ab 6-8 Wochen nach der Geburt
- Körper stärken, wieder ein gutes Körpergefühl entwickeln & Geist entspannen
- konsequente Arbeit an der Beckenbodenmuskulatur
- Momente absoluter Entspannung im Beisein des Kindes
- Dehnung der durch Stillhaltungen und das Tragen des Babys überstrapazierten Muskelgruppen
- Mittelpunkt ist die körperliche und geistige Yoga-Praxis der Mutter
- Babies mit ihren Bedürfnissen haben natürlich Vorrang
- Babies jeden Alters sind willkommen
- sie interagieren und lernen voneinander und werden immer wieder spielerisch eingebaut
- wertvoller Austausch mit Müttern gleichaltriger Kinder

90 min Yoga, anschl. Austausch in gemütlicher Atmosphäre  
Kurskosten € 170,- für 10 Einheiten, Di bzw. Mi vormittags  
EG Firmengebäude der SMS-Group  
Mondseestraße 53, 5310 Mondsee / St. Lorenz



Glücks  
Geburt

DOULA-GEBURTS-  
BEGLEITUNG

Details & Anmeldung bei Julia Kübler | Doula & Yogalehrerin | 0680-2439614 oder  
info@gluecksgeburt.at | WWW.GLUECKSGEBURT.AT