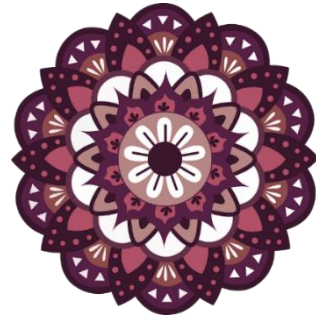


PostnatalYoga

Yoga nach der Schwangerschaft

Eine einfache, wohltuende aber auch kraftvolle Stunde, die neue Energie spendet, um nach der Schwangerschaft auf sanfte und effektive Weise wieder in den Körper zurück zu finden.



Es gibt vielfältige Übungen, die den Beckenboden und die Bauchmuskulatur stärken, Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich lösen, den unteren Rücken entlasten und die allgemeine Körperhaltung verbessern. Atmung, Visualisierungen und harmonisches Bewegen werden unsere Werkzeuge sein.

In offener, liebevoller Gemeinschaft beschäftigen wir uns auch mit der Verbindung zwischen Mama und Baby. Unsere Praxis wird uns in die Ruhe und noch tiefer in die Liebe führen. Ganz entspannt kann Austausch passieren.

Es geht darum, sich innerlich und äußerlich zu stärken, Kraft zu tanken. Die Stunden sollen aber nicht nur den Körper stabilisieren, sondern auch zum Abschalten einladen und das Selbstvertrauen stärken.

Die Postnatal-Stunden dauert 75 Minuten.

Ideal also für die Rückbildung, mehr Stabilität und Wohlbefinden sowie Balsam für die Seele!

♥ Mama steht im Mittelpunkt! ♥