

YOGA für MAMA & BABY

Die Welt steht Kopf und dreht sich plötzlich immer schneller... dabei sind die Monate nach der Geburt eine wertvolle Zeit, um Momente der Zweisamkeit zu erleben.

Geniessen Sie zusammen mit Ihrem Neugeborenen Bewegung und Entspannung auf der Yogamatte !

Sanfte und rückbildungsgerechte Übungen helfen, den eigenen Körper bewusst zu spüren und neu zu finden. Durch die spielerische Einbindung der Kleinen ermöglichen wir dabei eine schöne Form der Einheit von Mutter und Kind.

Termine: Jeweils Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr
1. / 15. / 22. / 29. März 2012

Kursraum: LiZ Fricktal, Obertorplatz 7, 1. Stock,
4310 Rheinfelden

Teilnahme: ca. 3 – 10 Monate nach der Geburt

Gebühr: 140 CHF, bei Kursbeginn zu entrichten

Anmeldung: Uta De Monte, Tel: 077 4369 787,
uta@yoganitya.ch, www.yoganitya.ch