

Rückbildungs- Yoga mit Carola M. Stiefvater



Dienstags

10.50-11.50

ab 6 Wochen nach der Geburt*

- *LIVE VOR ORT*
- *ONLINE-LIVE*
- *REPLAY*

ANMELDUNG

Mail: kontakt@lotus-yogazentrum.de

Mobil: 0160.4494052 (Carola Stiefvater)

**Das LOTUS. Hanns-Martin-Schleyer-Straße 9,
77656 Offenburg www.lotus-yogazentrum.de**

Rückbildungs- Yoga *mit Carola M. Stiefvater*



DIENSTAGS 10.50-11.50 Uhr

Das „neue“ Leben mit Baby hat begonnen - große Freude und Liebe für das Kleine wechseln sich ab mit Stress, Belastung und Unsicherheit. Dazu kommt der Wunsch dazu, nach der Geburt wieder die alte Figur zu erlangen und vieles mehr.

Rückbildende Yogaübungen für Beckenboden und Bauchraum helfen Dir, Deinen ganzen Körper nach und nach wieder zu kräftigen, gleichzeitig zu entspannen und die neuen Aufgaben als Mama leichter zu bewältigen.

Kleine Tiefenentspannung + wechselnde Meditationen zur Stärkung von Nervensystem, Intuition und vieles mehr ergänzen Deine Yogastunde.

Gleichzeitig bist Du in der Gemeinschaft mit anderen Müttern, kannst Dich, auch online-live, wunderbar austauschen, Deine Freude, Deine Sorgen teilen, Fragen stellen, Erfahrungen wertfrei austauschen - einfach die Zeit bewusst genießen für Dich und Dein Kind.

Ab 6 Wochen nach der Geburt Deines Kindes kannst Du starten. Du erhältst immer Alternativen, je nachdem was Du gerade brauchst.

Mitbringen: Trinken, Bequeme Kleidung + kleine Decke für Dein Baby zum Liegen.

*INFOS rund um Deine Teilnahme:
Beim Start: Du kannst jederzeit im Semester quer NEU einsteigen + bezahlst die restlichen Semestertermine.
Danach volle Semester buchbar.*

**AUSGLEICH: 2 x Schnuppern 28,-
Semester in 2024**

Winter 1 - Die. 9.1.-Die. 27.1.2024

8 Termine - 112,- €

Frühling - Die. 5.3.-30.4.2024

9 Termine - 126,- €

Semestergebühren:

Volksbank Offenburg

Kontoinh.: Carola Stiefvater

DE 47 6649 0000 0006 5279 06