



## **KUNDALINI YOGA** **RÜCKBILDUNG / MAMA & BABY** **mit Katharina Berger**

### **Mittwochs 10.50 - 11.50 Uhr**

Das „neue“ Leben mit einem Kind hat begonnen - große Freude und Liebe für das Kleine wechseln sich vielleicht ab mit Stress, Belastung und auch mal Unsicherheit. Dann 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 Herausforderungen leichter zu bewältigen. Jedes Semester enthält eine indische Babymassage - die Kinder lieben es.

Gleichzeitig bist Du in der Gemeinschaft mit anderen Müttern, kannst Dich austauschen, Deine Freude, Deine Sorgen teilen - einfach die Zeit bewusst genießen für Dich und Dein Kind.

---

Du buchst Semester, meist in 2 Monate eingeteilt, mit jeweils zwischen 7 oder 8 Termine (84,- / 96,- Euro) - aktuelle Semesterdaten erfragen.

Quereinstieg nach Semesterbeginn, sofern Platz, möglich (Preis erfragen)  
Schnuppern 12,- € - Einzelzahlerinnen 15,- €

**Semestergebühren:** Volksbank OG - Kontoinhaberin: Carola Stiefvater  
**IBAN: DE47 6649 0000 0006 5279 06**

#### **ANMELDUNG / INFOS:**

Katharina Berger  
Telefon 017683045501

katharina-berger@  
lotus-yogazentrum.de



#### **LOTUS YOGAZENTRUM**

Inh. Carola Maria Stiefvater  
Am Holderstock 1  
77652 Offenburg  
[www.lotus-yogazentrum.de](http://www.lotus-yogazentrum.de)