

POSTNATAL YOGA

Me time

YOGA FÜR MAMAS

Mittwochs 19:30 - 20:30h

TERMINE:

10.6.-15.7.26 ♥ 16.9.-21.10.26 ♥ 05.11.-10.12.26

Deine 60 Minuten nur für dich.

Nach Schwangerschaft und Geburt braucht dein Körper Zeit, Ruhe und sanfte Stärkung - und genau dafür ist diese Stunde da.

In „Mama Me-Time Yoga“ darfst du loslassen, durchatmen und wieder in deine Kraft finden. Achtsam, schonend und speziell auf die Bedürfnisse frischgebackener Mamas abgestimmt. Eine kleine Auszeit vom Alltag - nur für dich, ohne Druck, ohne Leistung, mit ganz viel Raum zum Spüren und Auftanken.

Das erwartet dich:
Sanftes, postnatal abgestimmtes Yoga
Rückbildung & behutsamer Kraftaufbau
Stressabbau & tiefe Entspannung

Inklusive einem Ausweichtermin
in der Woche nach dem letzten Termin je
Kursreihe

Wo: Mütterzentrum Karlsruhe
Max. 10 Teilnehmerinnen
99 € Kursgebühr

Geleitet von Jenny Kohler
RYT 500 (Yoga Alliance)
zertifiziert in Prä- & Postnatal Yoga

*Hier Platz
sichern:*



CLICK HERE [HTTPS://FORMS.GLE/OLKHUI3SMCI3JKJAA](https://forms.gle/OLKHUI3SMCI3JKJAA)