



## Präventionskurs beim TSV PostnatalYoga – Entspannt nach der Schwangerschaft

am Vormittag darf Dich Dein Baby begleiten

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. 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.

Mama steht im Mittelpunkt!

Die Postnatal-Stunden dauern 75 Minuten. Dieser Yoga Kurs richtet sich an alle Frauen nach der Entbindung (ca. 6-8 Wochen nach einer Spontangeburt, ca. 10-12 Wochen nach einem Kaiserschnitt) Er eignet sich sowohl für Anfängerinnen, als auch für Yogageübte.

Wann:

08.05.2023 - 03.07.2023 montags 20:00- 21:15 Uhr

09.05.2023 - 04.07.2023 dienstags 10:00 - 11:15 Uhr mit Baby

Wo:

„Haus am See“, am Baggersee 2, 21255 Tostedt

Tarife:

120€

Präventionskurs: Einen großen Teil Deiner Kurskosten übernimmt Deine Krankenkasse. Bitte frage vorher bei Deiner Kasse, ob diese generell Präventionskurse bezuschusst und in welcher Höhe.

Wir bitten um Anmeldung: 04182/ 21172