



Yoga mit Baby

Dein Baby ist da und wirbelt euren Alltag gehörig durcheinander. Du bist **unendlich glücklich** und **gleichzeitig** fühlst du dich **müde** und innerlich erschöpft. **Schenk dir und deinem Baby eine Auszeit** in eurem Alltag und **kommt auf die Matte**. Der Kursaufbau ist flexibel gestaltet, du hast die Zeit, dir **neue Energie** und **Gelassenheit** zu schenken und für dein Baby da zu sein.

Mit den **Asanas** stärkst du deinen **Körper** und **Beckenboden**, mit den **Atem- und Meditationsübungen** bringst du deinen **Geist zur Ruhe**, während dein Baby bei dir auf der Matte in der kuscheligen Decke liegt. So könnt ihr **gemeinsam neue Energie auftanken** und seid bereit für das Abenteuer leben. Du kannst nach Abschluss deiner Rückbildung beginnen.

Ich freu mich auf dich und dein kleines Wunder

Namaste Nadine



8 x 75 Minuten: 65,- € (TSV Mitglied)
75,- € (AOK)
85,- € (Nichtmitglieder)

Start: **Do., 08.10.2020 um 10:30 Uhr** und nach Absprache

Anmeldungen bitte über das TSV Aktivum unter
Telefon 8 90 84 44 oder info@tsv-aktivum.de.