

Schnupperkurs

Mama Baby Yoga im Familienzentrum

Beim Mama Baby Yoga steht der Rückbildungsprozess, die Stärkung des Körpers und die Mutter-Kind-Bindung im Fokus.

Der soziale Aspekt ist für viele Mamas gerade in dieser Zeit sehr wichtig. Sie treffen im Mama Baby Yoga Gleichgesinnte und können sich austauschen.

Yoga hilft den Mamas Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen und dabei auch zur Ruhe zu kommen.



Termine (samstags): 15.03./22.03./29.03./05.04./12.04.2025, jeweils von 09.15 - 10.15 Uhr

Ort: Familienzentrum Bönningheim, Zugang Telemann Straße 16

Kosten: 60,00 €

Alter: ab 6. Lebenswoche bis zum Krabbelalter

Bitte mitbringen:

- Yogamatte
- Handtuch, Krabbeldecke für das Baby
- Stillkissen
- etwas zum Trinken
- alles was das Baby/Kind zum Wickeln und Füttern benötigt – im Familienzentrum steht ein Wickeltisch zur Verfügung
- 1-2 Spielzeuge
- bequeme Kleidung

Anmeldung bei Silke Plieninger unter: info@yoki.fit