

## 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.



Ab 13. Januar im Familienzentrum, **immer montags, 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr** mit Silke Plieninger.

**Termine: 13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./17.02./24.02.2025**

Ort: Familienzentrum Bönningheim, Zugang Telemann Straße 16

Kosten: 85,00 €

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 unter: [info@yoki.fit](mailto:info@yoki.fit) bis spätestens 01.12.2024