

Rückbildungs-Yoga

yoga jetzt.
Yogakurse



Wir widmen uns dem Wiederaufbau der geschwächten Muskulatur in der Körpermitte sowie sanften Dehnungen und Lockerungsübungen. Der Zusammenhang des Beckenbodens mit der Bauch- und Rückenmuskulatur wird verständlich, und wie durch einfache achtsame Bewegungen die Basis wieder stabilisiert, der Bauch gekräftigt, der Rücken entlastet und in eine gesunde Körperhaltung zurückgefunden werden kann.

Wann/Wo: Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr, fortlaufend, AUCH MIT BABY

Yogazentrum Lotos, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel

Die Babys können (müssen aber nicht) zum Kurs mitgebracht werden. Dies erspart den Müttern die Organisation eines Babysitters. Die Räumlichkeiten lassen es zu, dass die Babys bei Bedürfnis jederzeit gestillt, herumgetragen etc. werden können, während die anderen Teilnehmerinnen weiter üben.

Einstieg: jederzeit möglich, wenn Platz vorhanden
empfohlen frühestens 6 Wochen nach Spontangeburt
oder 10 Wochen nach Kaiserschnitt

Kosten: Fr. 200,- / 8er Abo, Gültigkeit: 3 Monate
Fr. 27.- / Einzellektion (nur möglich, wenn Platz verfügbar)
Fr. 20,- / Probestunde

Anmeldung: an info@yoga-jetzt.ch oder 079 296 12 72

