



## **Mutter- Baby-Yoga**

**Jeden Dienstag**

**14.30- 15.30 Uhr**

**Über Zoom-Meeting (telefonische Voranmeldung erforderlich)**

Wenn Sie und Ihr Baby nach 6-12 Wochen schon etwas im gemeinsamen Leben angekommen sind und Sie sich darauf freuen, Ihren Körper wieder neu zu entdecken, kann das Angebot, „Mama und Baby – Yoga“ ein wunderbarer Begleiter sein, für gegenseitiges Aufeinander-Einwirken, Kennen- und verstehen lernen. Sie erlernen Übungen aus verschiedenen Yogatraditionen, um Ihren Körper zu kräftigen und zu entspannen. Hierbei werden die Kleinen in die Übungsabläufe integriert. Für eine bessere Selbstregulierung und (Wieder-) Rhythmisierung erhalten Sie geeignete Yogaübungen.

