

KLEINER



FRATZ

HAUS DER FAMILIE

Mutter- Baby-Yoga

Jeden Dienstag

14.30- 15.30 Uhr

Nur mit telefonischer Voranmeldung (begrenzte Platzzahl!) unter: 0176 70 55 87 71

Grundsätzlich finden unsere Angebote unter der Einhaltung der Hygieneregeln entsprechend dem Infektionsschutzgesetz und der Eindämmungsverordnung des Landes Berlin statt. Diese kann sich je nach Infektionsgeschehen ändern, sodass wir unsere Angebote auf „digital“ umstellen müssen. Deshalb informieren Sie sich bitte im Voraus, wenn Sie sich für ein Angebot entschieden haben.

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.