

KLEINER



FRATZ

HAUS DER FAMILIE

Mutter-Baby-Yoga

WANN

Jeden Mittwoch

UHRZEIT

14.30 - 15.30 Uhr

TEILNEHMENDE

Mütter und Babys 12 Wochen -6 Monate

Inhalt:

Wenn Mama und Ihr Baby nach vielleicht 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. Die Mütter 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 die Mütter geeignete Yogaübungen. Das Angebot vertieft die Beziehung zwischen der Mutter und ihrem Baby und stärkt ihre körperliche und seelische Entwicklung.

***Nur mit telefonischer Voranmeldung (begrenzte Platzzahl!) unter: 0176 70 55 87 69**