

Rückbildung's yoga mit Baby -Yoga Shanti



Informations sur l'enseignant

Nom: Yoga Sh
Nom: Yoga Sh
d'entreprise:
Téléphone: +41 (61) 901-9030
Pays: Suisse
État/Région/Province:
Ville:
Adresse: Klosterberg 15

Détails de l'annonce

Informations sur le cours

Titre du cours: Rückbildung's yoga mit Baby -Yoga Shanti
Brève description: yoga shānti, ein Ort der Geborgenheit, des Wohlfühlens, der Entspannung
Description: Ausgewählte Yoga-Übungen, helfen in der Rückbildung und Stärkung des Beckenbodens, der Lockerung und Kräftigung von Rücken, Schultern und Nacken und dienen der angemessenen Kräftigung der Bauchmuskeln.nEine ausgewogene Balance von Kraft und Entspannung sorgen für einen harmonischen Stundenablauf und sollen Euch, als junge Mütter auch zur Entspannung und Erholung dienen. Eure Babys sind während der Stunde neben Euch und werden teilweise mit einbezogen. Ihr könnt auch gerne mal ohne Baby in die Stunde kommen, wenn Ihr das möchtet. Bitte bringt ein kleines Tuch mit, welches Euer Baby mag, damit ihr es auf die Matte legen könnt, die schon für Euch bereit liegen wird. Und denkt daran, dass wir kaum Platz haben um Kinderwagen zu parkieren. Montag 16.00 - 17.00 mit Rita Besson-Kuni
Soumis: 18.12.2017