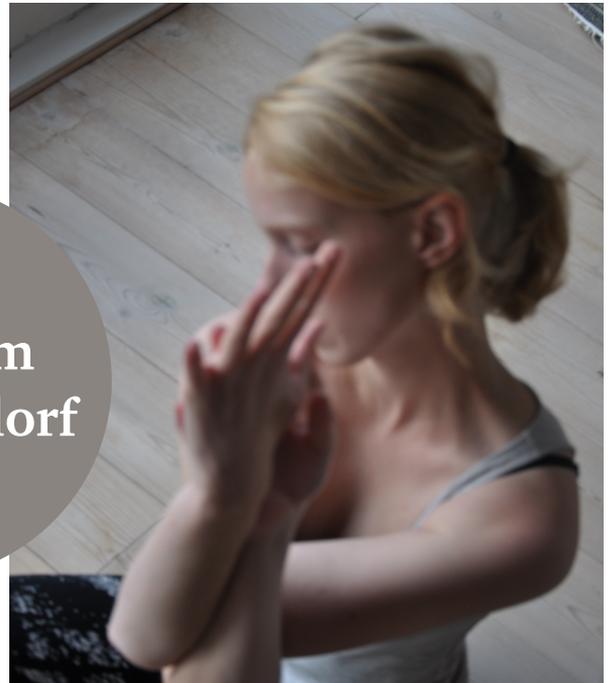


# Yoga für Mamas (mit und ohne Kind)

## *Neue Kraft & mehr Leichtigkeit*



NEU beim  
TSV Melsdorf



### Baby-Yoga

ab 8.11. jeden Freitag von 10 bis 11 Uhr

Durch altersgerechte Bewegungen, Massagen, Entspannungsübungen und Lieder wird die Verbindung zwischen dir und deinem Baby gestärkt. Innerhalb des Kurses werden postnatale Yoga-Übungen eingebaut, die den Beckenboden und die Bauchmuskulatur stärken, Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich lösen, den unteren Rücken entlasten und die allgemeine Körperhaltung verbessern.

Baby-Yoga eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Yogageübte. Die medizinische Rückbildung sollte abgeschlossen sein. Der Kurs ist für Babys bis zu maximal einem Jahr ausgelegt. Bring bitte ein Tuch oder eine Decke als Unterlage für dein Kind mit.

### Mama-Yoga

ab 10. 11. jeden Sonntag von 9 bis 10 Uhr

Eine bewusste Auszeit, deinem Körper achtsam begegnen und auf sanfte Weise in die eigene Mitte zurückfinden, das ist Mama-Yoga am Sonntag. **Ganz egal wie alt deine Kinder sind, jede Mama ist herzlich willkommen!** In diesem Kurs erlebst du eine wohltuende und gleichzeitig kraftvolle Stunde, die auf spielerische Weise den gesamten Körper mobilisiert und dir neue Energie für den oft aufregenden Alltag als Mutter schenkt. Mama-Yoga eignet sich sowohl für Anfängerinnen als auch für Yogageübte.

Ort: Sporthalle Melsdorf

Info: 017656737933