


Rückbildung Yoga - ONLINE

Für Mütter mit Baby nach der Entbindung



Effektive Übungen stärken nach der Entbindung Beckenboden, Bauch und Rücken. Bewusste Atmung baut Stress und Anspannung ab. Man kann mit dem Baby auf der Matte oder alleine praktizieren. In manche Übungen können die Babys mit einbezogen werden. Bei natürlichen Geburten ab 2 Monaten nach der Entbindung, bei Kaiserschnitt ab 3 Monaten danach oder in Absprache mit dem Arzt.

Sie benötigen einen Internetzugang und ein Laptop, Smartphone oder Tablet. Die Zugangsdaten erhalten Sie per E-Mail von der Dozentin.

Dozentin: Lotte Brockfeld

Datum: Donnerstags ab 18. Februar 2021

6 Online-Treffen

Uhrzeit: 10.00 - 11.15 Uhr

Kosten: 48,00€

Information & Anmeldung:

DRK Euskirchen 02251/791144
oder fbw@drk-eu.de



Wir sind für Sie da!

 www.drk-eu.de

 facebook.com/drkeu

 @drkeu