

Wohlfühlzeit für DICH als FRAU & junge MAMA!

im Startpunkt Wollmatingen



mit Felicitas Alber

-zertifizierte Yogalehrerin, Ausbilderin und Coach mit Spezialisierung auf die Themen Schwangerschaft, Rückbildung, Frauengesundheit, Weiblichkeit, Prozessbegleitung und Familie.

7 Kurs-Einheiten „Yoga, Meditation, Coaching & Beckenbodenarbeit“

Dieser Kurs ist konzipiert für Frauen ab der 8. Woche nach Geburt, aber auch Frauen mit etwas älteren Kindern können ihn nutzen, um ihre Körpermitte zu stärken, Energie zu tanken, Entspannung zu finden und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Die Körperarbeit unterstützt Dich in dieser Zeit der Rückbildung und Regeneration nach der Geburt und schenkt Dir innere Balance und Ausgeglichenheit in dieser oft turbulenten Zeit und der Neufindung als Frau und Mama innerhalb Deines Familienalltags.

Die Praxis von Yoga und Beckenbodenarbeit stärkt die Muskulatur der inneren weiblichen Organe, der Rücken-, Bauch-, und Brustmuskulatur, aktiviert die Wirbelsäule und wirkt ausgleichend auf das Nerven-, und Drüsensystems.

Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen und Meditation entspannen den Geist und schenken Dir nötige Gelassenheit, um das bewegte Leben mit Kind(ern) und Partner wieder entspannter genießen zu können und Dich selbst in den Aufgaben des Alltags nicht zu verlieren. *Schenke Dir diese Wohlfühlzeit der Kräftigung und Entspannung als Krafttase für Dich!*

Innerhalb einer Kurseinheit:

*Yoga (Kundalini Yoga, Yin Yoga & Luna Yoga), *tiefe Entspannung, *Meditation und *Impulsthemen & Coaching zur Reflexion und Selbstklärung für Dich als Frau. Yogavorerfahrung ist für diesen Kurs nicht notwendig.

Babys (bis zu 1. Jahr) können zum Kurs mitgebracht werden.

Was Du brauchst:

Bequeme Kleidung & eine leichte Decke zum Zudecken bei der Tiefenentspannung, Yogamatten und Kissen sind im Raum vorhanden, Wasser und Tee stellen wir im Kursraum zur Verfügung.



Ich freue mich
auf Dich!

Felicitas



Kursinfos:

- 📍 Startpunkt Wollmatingen im Treffpunkt Berchen (Breslauerstr. 2, 78467 Konstanz)
- 📅 7 Termine, immer Di (06.05. bis 01.07.25), 17:30 – 19:00h, *nicht in den Ferien
- 💶 Kosten: = 7er Karte: 105€, Einzelstunde: 18€

Anmeldung und Fragen:

- 👤 Felicitas Alber, Kursleitung
- ✉ info@felicitasalber.com
- ☎ 0049-172 31 33 772
- 📅 **Anmeldeschluss 28.04.2025**

🌐 <https://felicitasalber.com/KURSE-LUNA-YOGA/YOGA-Rueckbildung-Beckenbodentraining/>

Gefördert vom:



Bundesstiftung
Frühe Hilfen

