

Rückbildungs-Yoga für eine starke Mitte- Beckenbodentraining für Frauen



5 Kurs-Einheiten „Yoga, Meditation, Coaching & Beckenbodenarbeit“ - Wohlfühlzeit für DICH als FRAU!

Dieser Kurs ist konzipiert für Frauen ab der 6. Woche nach Geburt. Er unterstützt den Körper in der Rückbildung und Regeneration und schenkt Dir neue Kraft, tiefe Entspannung und innere Balance in dieser Zeit der Neufindung als Mama und Frau innerhalb Deines Familienalltags. Auch Frauen unterschiedlichen Alters können ihn nutzen, um die Körpermitte zu stärken, Energie zu schöpfen, sich selbst etwas Gutes zu tun und Entspannung zu finden.

Eine Kurseinheit setzt sich zusammen:

*Yoga (Kundalini Yoga, Yin Yoga & Luna Spirit Yoga), *Entspannung, *Meditation und *Wissensvermittlung & Coaching zu einem bestimmten Kursthema. Babys (bis zu 1. Jahr) können zum Kurs mitgebracht werden. Yogavorerfahrung ist für diesen Kurs nicht notwendig.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte und Kissen (falls vorhanden), Trinkflasche

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

Wo und Wann: 5 Termine im Startpunkt Dettingen

jeweils donnerstags von 17:30 - 18:45

**10.10., 17.10., 24.10., (31.10. Herbstferien - entfällt),
07.11., 14.11.**

Kosten: 5er Karte: 85€, Schnupperstunde: 15€, Einzelstunde: 20€

Anmeldung & Fragen zum Kurs:
info@felicitasalber.com

0049-172- 31 33 772



Startpunkt Dettingen

Im Kinderhaus St. Verena
Rebweg 11, 78465 Konstanz
Tel: 07533/9330100

Ansprechpartnerin: Tanja Tritschler-Haupenthal
startpunkt.verena@bodanrueckgemeinden.de