

RückbildungsYoga – Präventionskurs

Für wen?

Mütter nach der Geburt (frühestens 6 Wochen nach Entbindung) mit oder ohne Baby

Was?

Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur stehen im Fokus der Postnatal-Yoga-Übungspraxis. Durch das Stillen und Tragen verursachte Schulter- und Nackenverspannungen werden gelöst, Rückenschmerzen gelindert, der Rücken gestärkt.



Yoga hilft Körper und Geist in der anstrengenden Zeit nach der Geburt zu zentrieren, den Körper insgesamt sanft und schonend zu mobilisieren, neue Energie zu tanken und Stress abzubauen.

Wann?

6. August bis 24. September 2019
Dienstags 10.00 bis 11.00 Uhr

Kosten?

110 € für 8 Kursstunden (die Krankenkasse übernimmt 80% der Kosten bei regelmäßiger Teilnahme).
Der Kurs kann auf Wunsch verlängert werden.

Kursleitung Runa Bulla; runabulla15@gmail.com

Panke-Haus – Familienförderzentrum –
Soldiner Straße 76, 13359 Berlin

Janka Pfaff: jpfaff@g-casablanca.de; 030 221 9436 - 224

Träger

casablanca
Gemeinnützige Gesellschaft für
Innovative Jugendhilfe und
Soziale Dienste mbH

Pistoriusstr. 108a, 13086 Berlin
www.g-casablanca.de

Charlottenburger Str. 33a, 13086 Berlin
www.zukunftbauen.de



Zukunft Bauen e.V.