



MAMA-BABY-YOGA

MIT HEBAMME JULIA

Nutze die Gelegenheit dir und deinem Baby in einer völlig stressfreien Umgebung etwas Gutes zu tun und euer Wohlbefinden zu verbessern.

Mit Spaß unter Gleichgesinnten kommst du schön langsam wieder in Form, unterstützt durch sanfte Übungen und spezielle Anans die Rückbildung und kräftigst deinen Beckenboden.

Zu Beginn und am Ende der Stunde bleibt genügend Zeit, um sich mit anderen Müttern gemütlich über Erfahrungen auszutauschen.

Vielleicht hast du auch Fragen an mich als Hebamme, die ich dir gerne beantworte.

Dein Baby genießt auch hier während des gesamten Kurses deine volle Aufmerksamkeit, wird in die Übungen einbezogen, gestillt, getröstet, gewickelt oder darf nur schlafen.

Montag, 05. Juni 2023

bis Montag, 03. Juli 2023

09:00 Uhr: Babys von ca. 5 Monate bis zum 1. Geburtstag

10:30 Uhr: Babys von 4-6 Wochen bis zum 5. Lebensmonat

Vorchdorf, Schulstraße 8 (Otelö)

Kosten: 5er Block € 80,- (Bezahlung bei Kursbeginn)

Anmeldung: Dipl.-Hebamme Julia Windischbauer, Tel. 0699/10 82 6039