



POSTNATAL-YOGA

Mein Baby und Ich

Surya Yoga

Darmstädter Str.59a

64572 Büttelborn

Tel.: 0162-8409000

www.suryayoga-rheinmain.de

Das ersehnte Kind ist nun da, Freude über das neue Leben in der Welt...doch bald schon stellt sich die Frage: Und ICH?Und hier geht es nicht um die Frage, wie es uns gern aus den Medien suggeriert wird: "Wieder fit & schlank in 14 Tagen"...sondern zu erkennen, was dieser Körper gerade unfassbares geleistet hat und ihm nun die Zeit zu geben, gesund zur Stabilität zurück zu kehren...Beckenboden, Tragerücken auch auch zurück zur inneren Stabilität...alles Themen in unserem "Yoga nach der Schwangerschaft"...aber auch gern als Unterstützung bei Beckenbodenschwäche!

**Ab 18.10.19, jeden Freitag, jeweils von 14:15-15:15 Uhr (8x)
Beitrag: 98 Euro bei Anmeldung bis 22.9., danach 110 Euro
Anmeldeschluss: 14.10.19**

**Nähere Infos und Anmeldung, bitte Mail an
angela@suryayoga-rheinmain.de oder anrufen 0162-8409000
Wir freuen uns auf Dich!**