



Yoga & Tanz



Yoga & Tanz



in der Hebammenpraxis

Hongying Shen

Brieger Str.11

76139 Karlsruhe

Waldstadt

Info und Anmeldung:

Alexandra Klötzel

Mobil: 0176/61220986

www.naturtanz.de

Ich freue mich auf Dich!



www.naturtanz.de

Kurseinheit / Preise:

5 x 60 min

45,-€

Yoga für Mama und Baby

Yoga hilft Dir, nach der Geburt wieder in Deine Mitte zu finden. Mit speziellen Übungen wird Dein Beckenboden gestärkt und Deine Bauch- und Rückenmuskulatur wieder aufgebaut.

Die Bereiche des Körpers, die durch den Alltag mit Deinem Baby besonders beansprucht sind, werden gelockert und entspannt. In diesem Kurs darfst Du gemeinsam mit Deinem Baby Yoga machen. Du lernst Übungen kennen, die Ihr beide in Euren Alltag integrieren könnt.

Mit Babies von 8 Wochen bis Krabbelalter

Mittwochs: 9.30-10:30 Uhr

Orientalischer Ausdruckstanz für werdende Mütter

Der moderne Ausdruckstanz unterstützt Dich auf eine besonders wohltuende Art mit Deinem Körper und Deinem Baby Kontakt aufzunehmen, Raum und Zeit für Dich zu finden.

Dieser Kurs sorgt für Training und Lockerung von Muskeln, die in der Schwangerschaft beansprucht werden. Deine Haltung wird verbessert und somit können Rückenschmerzen vermieden werden.

Mittwochs: 17:45-18:45 Uhr

Kurseinheit / Preise:

5 x 60 min

45,-€

Auf Anfrage auch gerne
Einzelstunden und Workshops für
Gruppen.