



Hebammenhaus am Hafen  
Hebamme Anett Thiele  
& Partnerinnen Partnergesellschaft  
Tel: 033679 - 75079  
post@hebammenhausamhafen.de

## Yoga nach der Geburt

### krankenkassengeförderter Yoga-Kurs über 10 Wochen

mit Teresa Zeuner (Yogalehrerin und Atemkursleiterin BYV)

-Kurseinheit 60 Minuten; Termin noch offen-



Yoga kann dabei unterstützen, Körper und Geist in der Zeit nach der Geburt zu zentrieren und die (körperlichen, emotionalen, mentalen) Veränderungen in deinem Leben gelassener anzunehmen, den Körper sanft und schonend zu kräftigen und den Beckenboden aufzubauen. Einfache Übungen werden langsam, sanft und im Rhythmus des Atems ausgeführt. Es ist genügend Zeit zum Austausch und für Fragen. Ich empfehle diesen Kurs ab 8 Wochen nach der Geburt.

Mindest-Teilnehmerzahl: 5  
Investition: 100€ p.P. a 10 Wochen

**Maximal 7 Teilnehmerinnen** (gern mit deinem Baby)

**Anmeldung im Hebammenhaus am Hafen**