

LELA YOGA



Einführung in die Rückbildung Yoga nach der Geburt

Mit Gabrielle und Camilla

Samstag, 8. Oktober oder 19. November 12:00 - 13:30

Preis 35.-

Dieser Einführungsmorgen eignet sich als Einstieg in den fortlaufenden wöchentlichen Rückbildungskurs.

Ihr bekommt einen Einblick in die Physiologischen Strukturen des Beckenbodens, der tiefen Bauchmuskulatur und die Auswirkung auf die Statik des Körpers.

Über den Atem und das Bewegen erkunden, aktivieren und kräftigen wir den Körper.