

Rückbildungsyoga und Mentaltraining

Kräftigung und Entspannung nach der Geburt!

Rückbildungsyoga hilft, Körper und Geist in der Zeit nach der Geburt zu zentrieren, den Körper sanft und schonend zu kräftigen und vor allem den Beckenboden aufzubauen. Gezielte Entspannungs- und Mentalübungen helfen, sich gut in der neuen Situation zurecht zu finden. Einstieg jederzeit nach Absprache.

Datum	jeden Donnerstag
Zeit	18 00 – 18 50
Ort	Wartstrasse 23, 8400 Winterthur, direkt hinter dem HB
Preis	Fr. 220 für 10 aufeinanderfolgende Wochen
Mitnehmen	bequeme Kleidung, Tuch oder leichte Decke
Leitung	Barbara Kündig, dipl. Yogalehrerin
Anmeldung	info@barbara-kuendig.ch, 076 559 44 70 weitere Infos unter: www.yoga-nidra.ch

