Yoga mit Baby

Do 16.05.2024, 16.30 - 17.30 Uhr

Ort:

Freyung, KEB Gebäude Abteistr. 23 Saal

-Entspannungsübungen für den Alltag

Ich zeige dir Entspannungsübungen, die du im Alltag mit deinem Baby umsetzen kannst.

-Stärkung von Mutter und Kind

Indem du dein Baby dabei hast vermittelst du ihm ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit.

-Austausch und Kontakte knüpfen

Austausch mit anderen Müttern, die sich in ähnlichen Situationen befinden

Kursleitung: Sarah Weidner prä- und postnatale Fitnesstrainerin und Rückbildungsexpertin.

6 Kurseinheiten a 60 min.

Mitveranstalter:

KEB

Referentin:

Sarah Weidner

Kosten:

60 €