



## Rückbildungs- Yoga

### Neue Kurse im Herbst 2019 im Seminarraum Eching

Dieser Kurs ist für Frauen und ihre Babys gedacht - ab der ca. 6 Woche nach der Entbindung bis die Babys krabbeln können. Die Babys werden liebevoll integriert.

Der Fokus dieser Stunde liegt einerseits auf der Stärkung des Beckenbodens sowie der Rücken- und Bauchmuskulatur und andererseits auf mentaler Entspannung. Verschiedene Atem- und Meditationstechniken bringen Ihnen frische Energie zurück und sorgen für einen Ausgleich des Nervensystems. Eine Tiefenentspannung am Ende der sanften Übungen runden die Stunde ab.

Es bietet sich zudem die Gelegenheit sich in gemütlicher Atmosphäre bei einem Glas Tee/ Wasser zum Abschluss der Stunde mit den anderen Müttern auszutauschen.

Kurstermine:

Mittwoch 10.30 – 12 Uhr

02.10. – 04.12.19 (8x)      88.- Euro

Ein Einstieg ist jederzeit auch im laufenden Kurs möglich!

Kursort: Seminarraum Eching, Hollerner Straße 8 (im Rückgebäude)

Weitere Informationen unter [www.kundalini-yoga-eching.de](http://www.kundalini-yoga-eching.de)

Rückfragen/ Anmeldung per Email an [m-furlani@web.de](mailto:m-furlani@web.de) oder telefonisch/WhatsApp unter 0172/ 84 52 864