

Mama-Papa-Baby-Yoga

Sanftes Yoga für Eltern und deren Kleinkinder von 0-1 Jahren

Montag: 10 – 11 Uhr

Kosten: 10er Block € 150,-

für Eltern in Karenz € 120,-

Ort: Liechtensteinstr. 10A,
1090 Wien



Kursbeschreibung:

Gemeinsame Yoga-Übungen sind für Dich ein sanfter Weg um nach der Geburt wieder ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Im Vordergrund der Mama-Papa-Baby-Yoga Stunde steht die Bewegung für die Eltern. Individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen eingestellt. Die Babies und Kleinkinder können am Programm teilnehmen oder abgewandelte Übungen mitmachen.

Manuela Gruber ist selbst dreifache Mutter und unterrichtet diese ganz besondere Yogaeinheit mit viel Verständnis und Feingefühl. Zu Beginn und am Ende der Stunde bleibt genügend Zeit, um sich auch mit anderen Mamis und Papas gemütlich bei Tee und Keksen auszutauschen.

Wir bitten Euch, um eine Anmeldung unter:
mail@freiraum-institut.at oder 01/236-09-99