

NEW



ZEIT FREI SEIN

NEUE Yoga Kurse für Mamas 2026

Yoga...

... in der Schwangerschaft

Montags, 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Sorge gut für dich und gönne dir bewusst Zeit für dein kleines Bauchwunder und dich, indem du Körper, Geist & Seele in Einklang bringst. Dabei stärkst du deine Muskeln und förderst sanft deine Flexibilität durch Asanas. Entspannungsübungen, Atemtechniken und Meditationen unterstützen dich zur Ruhe zu kommen und dich bewusst in Vertrauen und mit Zuversicht auf die Geburt deines Kindes vorzubereiten.

... Rückbildung mit Baby*

Montags, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr

Entspanne dich bei sanftem Yoga als frische Mama im Beisein deines kleinen Liebling. Langsam aber bewusst, kräftigst du durch gezielte Asanas deinen Körper. Dabei wird insbesondere dein Beckenboden und die Körpermitte gestärkt, begleitet von Atemübungen und Entspannungsimpulsen für deinen Mama-Alltag. Dein Baby ist willkommen und wird liebevoll eingebunden. Ein geschützter Raum mit anderen Mamas, - frei von Müssen, Leisten und Erwartungen. Come as you are.

8-wöchiger Kurs für 120 €

vom 12.01.2026 bis 23.03.2026

kein Yoga am 19.01., 02.02. und 02.03.26

YOGA VIDYA SCHWERTE



BÜRENBRUCHER WEG 19
58239 SCHWERTE

Mail an schwerte@yoga-vidya.de

* Für Mamas mit Babys im Liege- oder Krabbelalter (noch nicht laufend). Starte je nach Empfehlung deiner Hebamme/FA: frühestens ca. 6 - 8 Wochen nach Geburt, 8 - 12 Wochen nach Bauchgeburt