

Prenatal Yoga

Für werdende Mütter!

Geeignet für Schwangere jeden Trimesters, findest du hier eine Yoga-Klasse extra für dich. Lerne spielend deine Fitness und Beweglichkeit zu erhalten, Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern und bewusst loszulassen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

BLG • AACHENER STR. 23

SÜD • MARIA-HILF-STR. 15-17

EHR • STAMMSTR. 8

DI 11:15 Prenatal

DI 11:15 Prenatal

MI 11:15 Prenatal

DO 11:15 Prenatal

DO 18:15 Prenatal

Postnatal Yoga

Mit oder ohne Baby!

Gezieltes Bauch-, Beckenboden- und Rückentraining à la Vishnus Couch. Ab 4-6 Wochen nach der Geburt beginnst du dein Yoga und stärkst Körper und Seele für das Leben mit Baby. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

BLG • AACHENER STR. 23

SÜD • MARIA-HILF-STR. 15-17

EHR • STAMMSTR. 8

MO 11:15 Postnatal

MI 11:15 Postnatal

DI 11:15 Postnatal

MI 11:15 Postnatal

FR 11:15 Postnatal

DO 11:15 Postnatal

FR 11:15 Postnatal

