

Rückbildungsyoga

(ab ca. 6 – 8 Wochen nach der Geburt)

Yoga ist weder Religion noch Gymnastik. Yoga ist eine alte aus Indien stammende Wissenschaft, die Körper und Geist gleichermaßen beansprucht, trainiert und fördert.

Yoga ist während und nach der Schwangerschaft eine **schöne Begleitung**, da es geistiges und körperliches Wohlbefinden und Ausgeglichenheit fördert, Ruhe und Kraft schenkt und hilft, den kommenden Veränderungen mit Freude und Zuversicht zu begegnen. Rückbildungsyoga ist ein **sanftes Yoga**, welches **mit oder ohne Baby** besucht werden kann. Die Körper- und Atemübungen sind auf die besonderen Bedürfnisse in der Zeit nach der Schwangerschaft und Geburt ausgerichtet: sie kräftigen die Beckenboden-, Bauch- und untere Rückenmuskulatur, stabilisieren die Wirbelsäule und dehnen und bewegen die Muskulatur des Oberkörpers, welche durch das Stillen beansprucht wird. Die Babys werden bei Bedarf in die Übungen miteinbezogen. Das Rückbildungsyoga eignet sich für Frauen ab etwa der 6. Woche – 8. Woche nach der Geburt (nach dem Check beim Arzt oder der Ärztin).

Unser Angebot

Freitag 10.00 – 11.00h

Der Kurs findet in den DO Räumlichkeiten im Oederlin Areal (Landstrasse 2b, 5415 Rieden bei Baden) statt.

Kosten Yoga

Das Schnupperabo für das Rückbildungsyoga kostet Fr. 240 und gilt für den Besuch von 10 Yoga-Lektionen (3 Monate gültig).

Danach gelten die üblichen Abovariante gemäss DO Yoga Schulordnung. Laufende Abonnemente aus dem Schwangerschaftsyoga können ins Rückbildungsyoga übernommen werden. Mitglieder der Karateschule DO erhalten auf alle Yoga Abonnemente 60 % Rabatt.

Wissenswertes

Die Kleidung sollte bequem sein (Trainer, Sportbekleidung). Für den Entspannungsteil ist es gut, etwas Warmes zum Anziehen dabei zu haben. Für das Kind bitte eine kleine Decke oder ein Tuch zum darauf Liegen mitbringen. Es gilt die DO Yoga Schulordnung.

Kontakt und Anmeldung

Homepage: www.do-yoga.ch/kurse

Telefon: 056 222 73 37

Mail: info@do-yoga.ch

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!