familiennetz bremen

Rückbildung und Yoga Postnatal

Yoga eignet sich gut für die Aufbauphase in der Rückbildungszeit ab der 6. Woche nach der Geburt. Es stabilisiert den Beckenboden, kräftigt die Rücken- und Bauchmuskulatur, bringt ein gutes Körpergefühl und hilft, den alltäglichen Herausforderungen in dieser neuen Zeit mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Entspannte Rückbildungsübungen mit passenden Körperhaltungen (Asanas) und fließenden Bewegungen geben Halt und kräftigen den gesamten Körper nach der Geburt. So fühlst du dich schon direkt nach der Kursstunde wohl und ausgeglichen.
Die Kosten für diesen Kurs müssen vorab bezahlt werden. Nach dem Kurs kann ggf. eine Erstattung bei der Krankenkasse beantragt werden. (Nicht jede Krankenkasse übernimmt die Kosten).
Der Kurs ist ab der 6. Woche nach der Geburt geeignet und findet ohne Babys statt. Er ersetzt einen Rückbildungsgymnastikkurs, kann aber auch ergänzend oder danach belegt werden.
Montag, 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Bethanienhaus, Hemmstraße 152
Kursleiterin: Isabelle Zimmer, Hebamme, Prä- und Postnatalyogalehrerin

Ein Angebot von:
Bremer Hebammengemeinschaft
Veranstaltungsort:
Bethanienhaus
Adresse:
Hemmstraße 152
28215 Bremen
E-Mail-Adresse:
info@bremerhebammengemeinschaft.de
Internetadresse:
www.bremerhebammengemeinschaft.de
Nächste Termine:
Termine bitte erfragen
Anmeldungsinfo:
Anmeldung erforderlich
Kosten:
95 bzw. 105 € (6 bzw. 7 Termine)