

## Yoga nach der Rückbildung

Dieser Kurs bietet dir die wunderbare Möglichkeit, an deinen Rückbildungskurs anzuknüpfen und mehr für dich und deinen „neuen“ Körper zu tun. Durch deine Erfahrungen aus Schwangerschaft und Geburt wird deine Yogapraxis profitieren, da du in dieser besonderen Zeit deine Körpermitte besser kennengelernt, diese durch Bewegung und Atmung gezielt beeinflusst hast. Neben der Kräftigung und Festigung des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur dient der Kurs auch der Stärkung und dem Lösen von Verspannungen gerade im Schulter- und Brustbereich. Du übst, trotz der neuen, sicher hin und wieder anstrengenden Lebenssituation, Kraft und Energie zu tanken. Mit Atemübungen und Entspannungssequenzen gewinnst du mehr Ruhe und Gelassenheit, um den aufregenden Alltag als Mama zu meistern.

Der Kurs ist für alle Mütter nach Abschluss eines Rückbildungskurses geeignet, ob mit oder ohne Yogaerfahrung. Dein Kind kann gern beim Kurs dabei sein, wird aber in der Regel nicht aktiv in die Übungen eingebunden.

Wenn vorhanden, bringe bitte deine eigene Yogamatte mit.

**Kurszeiten: Mittwoch, 10.45 – 12.00 Uhr**

23.08. – 11.10.2023 (Hebamme Annette Reisenweber), 8 Termine

25.10. – 20.12.2023 (Hebamme Annette Reisenweber), 8 Termine

Kosten: 110,- Euro (Selbstzahler)

*Kursleitung: Annette Reisenweber, Hebamme, Inspired Yogalehrerin (AYI), BeBo®-Kursleiterin*

**Anmeldung: [elternschule@sjs-bremen.de](mailto:elternschule@sjs-bremen.de) oder Tel. (0421) 347-1388**

### Ein Angebot von:

Elternschule und physicum proFamily

### Veranstaltungsort:

Elternschule im St. Joseph-Stift

### Adresse:

Schwachhauser Heerstraße 54

28209 Bremen

### Telefon:

0421 347 1388

### E-Mail-Adresse:

[elternschule@sjs-bremen.de](mailto:elternschule@sjs-bremen.de)

### Internetadresse:

[www.sjs-bremen.de](http://www.sjs-bremen.de)

### Nächste Termine:

Termine bitte erfragen

### Anmeldungsinfo:

Anmeldung erforderlich

### Kosten:

110 €