Fortbildung

04.11.2022 09:30 Uhr - 02.12.2022 10:45 Uhr

Yoga und Rückbildung nach der Geburt ab November

Kurs für Frauen ab der achten Woche nach der Geburt

Ab der achten Woche nach der Geburt des Babys kann "frau" sich mit Yoga und Rückbildung selbst etwas Gutes tun: den Beckenboden und die Bauchmuskulatur stärken, den ganzen Körper durchdehnen und nach getaner "Arbeit" in tiefgreifende Entspannung sinken. Und natürlich ist nicht nur die "junge" Mama herzlich willkommen, sondern genauso ihr Baby!

Der fünfteilige Kurs läuft von Freitag, 04. November, bis Freitag, 02. Dezember 2022. Die Treffen sind wöchentlich.

Zielgruppe:
Frauen ab der achten Woche nach der Geburt

Termin:
04.11.2022 09:30 Uhr - 02.12.2022 10:45 Uhr

Kosten:
59,- €

Veranstaltungsort:
Katholische Familienbildungsstätte
Bahnstraße 26
55543 Bad Kreuznach
www.caritas-rhn.de

Referent(inn)en:
Karin Michelis (Yoga-Lehrerin)

Ansprechpartner:
Birgit Honrath (fbs@caritas-rhn.de, (0671) 8382840)

Veranstalter:
Katholische Familienbildungsstätte

Veranstaltungsnummer:
S-4.13.2