



Neu ab 30.Januar: Yoga mit und ohne Baby

Freitags, 09 bis 10 Uhr, TV Halle

Du bist Mama oder Papa und suchst eine **wohltuende Auszeit** vom Alltag?
Wir erweitern unser Kursangebot um einen besonderen Hatha-Yogakurs für alle Eltern
mit und ohne Yogaerfahrung, die Körper und Geist in Einklang bringen möchten!

Unser Kurs bietet eine **Sanfte Yogaübungen**, bewusste Atmung und gezielte Entspannungsphasen stärken die Muskulatur fördern die Beweglichkeit und unterstützen das innere Gleichgewicht. Der Kurs ist für Teilnehmer*innen **mit und ohne Baby geeignet**. Die Babys werden in entspannter Atmosphäre liebevoll in den Ablauf integriert, ohne dass der Fokus auf die eigene Praxis verloren geht.

Mit achtsam angeleiteten und individuell angepassten Übungen soll sich jeder sicher und gut aufgehoben fühlen.

Bitte bringt eure **eigene Yogamatte** und eine Decke/Handtuch für euer Baby mit!

