



# Mutter-Baby-Yoga

Kraft und Ruhe für Dich und dein Baby

Für Dich als frische Mutter bietet Yoga gemeinsam mit deinem Baby einen sicheren und achtsamen Raum, um Kraft und Ruhe in dieser neuen, aufregenden Lebensphase zu schöpfen.

Montags 10.45 - 11.45 Uhr

10 Termine á 60 Min. für 165,00 Euro  
(Präventionskurs bis zu 80% erstattungsfähig)

## Mutter-Baby Yoga

Kraft und Ruhe für Dich und dein Baby

Yoga kann jetzt eine wunderbare Möglichkeit sein, deinen Körper wieder auf Trab zu bringen und deine Körpersysteme wieder zu harmonisieren. Du praktizierst Asanas (Körperübungen), die auf die Zeit nach Schwangerschaft und Geburt ausgerichtet sind.

Dein Baby bringst Du einfach mit zur Yogastunde und es wird nach Möglichkeit mit einbezogen oder es spielt mit den anderen Babys oder mit den Spielsachen.

Die Übungen erhöhen die Wahrnehmung und Körpersensibilität, sodass Du an innerer Vitalität und Ausgeglichenheit gewinnst. Deine Gesundheit und dein Wohlbefinden wird durch sanfte Rückbildungsübungen und kombinierte Positionen gestärkt, gleichzeitig werden Spannungen und Blockaden gelöst.

Du kannst in entspannter Atmosphäre zur Ruhe kommen und mit deinem Baby gemeinsam entspannen, das unterstützt den Aufbau einer tiefen Beziehung zwischen Dir und deinem Kind. Zudem kannst Du Dich mit anderen jungen Müttern austauschen und gemeinsam neue Kraft schöpfen.

Montags 10.45 - 11.45 Uhr

10 Termine á 60 Min. 165,00 Euro  
(Präventionskurs bis zu 80% erstattungsfähig)

**Yoga-Zentrum Bad Bramstedt** | Britta Panknin-Ammon  
Schillerstrasse 22 | 24576 Bad Bramstedt  
Email: [info@yoga-der-achtsamkeit.de](mailto:info@yoga-der-achtsamkeit.de)  
Telefon: +49 (0) 41 92 89 375 58  
Mobil: +49 (0) 170 96 881 80  
[www.yoga-der-achtsamkeit.de](http://www.yoga-der-achtsamkeit.de)

Stand Dezember 2023 - Änderung vorbehalten



# Yoga

