

KUNDALINI

YOGA

NACH DER GEBURT



Yoga mit
Anni

Zertifizierte Yoga-
lehrerin und Doula

DU UND DEIN BABY

KÖRPER STÄRKEN.
ZUR RUHE KOMMEN.
KRAFT TANKEN.
SICHERHEIT FINDEN.

So viel mehr als „nur“ Rückbildung.
Zeit für dich und dein Ankommen im neuen Alltag.

DONNERSTAG | 10.50 – 11.50 UHR | MIT ANNI FISCHER

Weitere Infos >

RÜCKBILDEN UND ANKOMMEN

Dein Körper hat in der Schwangerschaft und bei der Geburt wundervolles geleistet und darf sich nun erholen. Ab der 6. Lebenswoche deines Babys kannst du beim Rückbildungs-Yoga deinen Körper, Beckenboden und Bauchraum sanft kräftigen. Kurze Meditationen und Tiefenentspannungen stärken zudem dein Nervensystem und deine Intuition. Genieße deine Rückbildung im Kreis mit anderen Mamas und komme erholt und mit neuer Energie aus deiner Yogastunde.

Für dich, wenn du...

- deinem Körper bewusste Regeneration schenken möchtest
- deinen Beckenboden und deine Körpermitte sanft stärken willst
- dich wieder mit dir selbst und deinem Körper verbinden möchtest
- dein Nervensystem beruhigen und neue Stabilität finden willst

Was dich erwartet:

- sanftes Rückbildungs-Yoga für Beckenboden, Bauch und Rücken
- kurze Meditationen zur Regulation deines Nervensystems
- achtsame Praxis, die dich in deinem Tempo unterstützt
- ein geschützter Raum mit anderen Mamas für Austausch



INFOS UND ANMELDUNG



Ab 6 Wochen nach Geburt.
Ab 10 Wochen nach Bauchgeburt.



Donnerstag, 10.50 – 11.50 Uhr



STIEFVATERS Naturheilzentrum
Hanns-Martin-Schleyer-Str. 9,
77656 Offenburg

- Einstieg jederzeit möglich, Keine Vorkenntnisse nötig
- Ein Yogasemester dauert 2 Monate (8 Termine, 120 €)
- 2x Schnuppern: 30 €
- Keine Pausen zw. den Semestern
- Teilnahmebestätigung für die Krankenkasse möglich



Anni Fischer

Mobil: 0176/62112383
Mail: yoga-anni-fischer@gmx.de
Instagram: [yoga.anni.fischer](https://www.instagram.com/yoga.anni.fischer)
und [bauchgefluester.doula](https://www.instagram.com/bauchgefluester.doula)



QR-Code
scannen und
Kontakt Daten
abspeichern