

Bewegung

# Happy Mom Yoga - Rückbildungsyoga -

**Montags**  
14-15 Uhr

**Kursleitung**  
Sari Lonsdorfer

## **ANMELDUNG UND FRAGEN AN**

Familienzentrum  
Koordination  
Kerstin Semrau

Lasiuszeile 6  
13585 Berlin

T.: 030 2903 46 71  
M.: 0151 40210482

familienzentrum-lasius@  
jugendwohnen-berlin.de

[www.juwo-kita.de](http://www.juwo-kita.de)



Happy Mom Yoga mit Baby ist ein Yogakurs, der speziell entwickelt wurde, um den Körper nach der Geburt zu stärken, zu dehnen und zu entspannen.

Er beinhaltet sanfte Bewegungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, um physische und emotionale Herausforderungen der frischgebackenen Mama zu bewältigen und die Bindung zwischen Mutter und Baby zu stärken.

In der Regel kann 8 Wochen nach der Entbindung und in Abstimmung mit der Hebamme/Arzt mit dem Kurs begonnen werden.

Das Angebot ist kostenfrei!