



Rauchstr. 66
13587 Berlin

Fon 030 33 77 61 16
Fax 030 33 77 61 15

villanova@kompaxx.de
www.villanova.kompaxx.de
[www.facebook.com/
Familienzentrum.VillaNova](https://www.facebook.com/Familienzentrum.VillaNova)

YOGA

HAPPY MOM YOGA MIT KIND

Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen geben wieder mehr Kraft für eure neue Herausforderung - den „Alltag mit Baby“. Achtsamkeit im Umgang mit eurem Körper, angenehmes Stretching und zugleich Qualitätszeit mit eurem kleinem Wunder. Für Mütter mit Babys bis zum Krabbelalter.

Frühstens 8 Wochen nach der Geburt und nach ärztlichem Einverständnis kann mit dem behutsamen Aufbau der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur begonnen werden.

Wann ?

26.04.-28.06.2023 (10x)

Immer mittwochs

11:30-12:30 Uhr

Anmeldung unter

villanova@kompaxx.de

Das Angebot ist kostenlos! Spenden erwünscht ;-)