

## RÜCKBILDUNGSYOGA: Tiefe Kräftigung von Beckenboden & Mama-Bauch



Dieser 10-teilige Rückbildungs-Yogakurs mit Schwerpunkt: **BECKENBODEN & MAMA-BAUCH** ist speziell für alle Mamas mit Geburtserfahrung geeignet. Rückbildungsyoga zielt darauf ab, die Bauchdecken,- Beckenboden,- und Rückenmuskulatur sanft zu kräftigen und stärken. Leiden Sie unter einem Druckgefühl im Beckenboden, Harnverlust (beim Niesen oder Husten), einem nicht verheilten Spalt in Ihrem Mama-Bauch (Rectus Diastase) und haben dabei das Gefühl, Ihren Babybauch einfach nicht wegzubekommen? **VORERFAHRUNG MIT YOGA IST NICHT ERFORDERLICH! IHR BABY IST HERZLICH WILLKOMMEN!**

**SIE LERNEN:** Die tiefe und schräge Bauchmuskulatur sanft zu kräftigen, um den Spalt in Ihrem Mama-Bauch zu schließen; einfache und effiziente Mama-Beckenboden-Yogaübungen, die wirklich funktionieren und auch mit Ihrem Baby Spaß machen!

**Die maximale Anzahl der Teilnehmerinnen ist auf 6 Mamas begrenzt.**

**KURSLEITUNG: MAG. MARTINA HASCHEK,**  
Yogalehrerin für Frauengesundheit, Yin Yogalehrerin, Psychologin

**TERMINE: DIENSTAG**

**03.09.2024, 09:15 – 10:30**

**15.10.2024, 09:15 – 10:30**

**17.09.2024, 09:15 – 10:30**

**22.10.2024, 09:15 – 10:30**

**24.09.2024, 09:15 – 10:30**

**29.10.2024, 09:15 – 10:30**

**01.10.2024, 09:15 – 10:30**

**05.11.2024, 09:15 – 10:30**

**08.10.2024, 09:15 – 10:30**

**12.11.2024, 09:15 – 10:30**

**KOSTEN:**

**€ 230 (10 Yoga-Einheiten a 75 min.)**

**ANMELDUNG:** E-Mail: [haschek@physio4life.at](mailto:haschek@physio4life.at), Tel. 0664 12 77 33 8