

Rückbildungsyoga

Durch eine Schwangerschaft wird der Beckenboden und die Bauchmuskulatur stark belastet. Deshalb ist es wichtig, diese Muskulatur nach der Geburt wieder zu stärken. Eine kräftige Körpermitte ist enorm wichtig für die Körperhaltung, die Vermeidung von Rückenschmerzen, die Kontinenz und die Sexualität. Zudem ist diese Yogastunde eine kleine Ruheinsel für dich als Mutter.

Kursstart: 2. Februar 2022

Einstieg auch später möglich, Teilnahme live oder online

Ich freue mich auf dich!

room4
Pilates, Yoga ///

room4, Rosenbergstrasse 10, 9000 St. Gallen | www.room4.ch



Infos und Anmeldung: Alena Kundela, ausgebildete Yoga Alliance Lehrerin (500h RYS) und Lehrerin für Schwangerschafts- & Rückbildungsyoga
078 779 06 05 | alena.kundela@gmx.ch