



# SV Heimstetten

Abteilung Fitness & Gymnastik

---

**Neuer Kurs**

## ***Mami-Baby-Yoga***

***zur Unterstützung der Rückbildungsphase  
nach der Geburt***

*Neuer 10<sup>er</sup> Kurs ab 5. Februar 2020*

Ein Kurs für Mütter nach der Geburt, mit Babys von 3 - 9 Monaten. Ein wirksames Training mit einfachen Yoga Asanas und Entspannung. Es gibt Übungssequenzen und kleine Massage-Einheiten mit dem Baby, teilweise übt nur die Mama und das Baby beobachtet – ein Kurs, der die wechselseitige Achtsamkeit und den respektvollen Umgang von Mutter und Kind miteinander in dieser wertvollen Lebensphase unterstützt.

Diese Yogastunde unterstützt die Rückbildungsphase, ersetzt jedoch nicht die klassische Rückbildungsgymnastik.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmerinnen statt, maximal 10 Teilnehmerinnen sind möglich.

Mittwochs von 15 bis 16 Uhr in der Silva Grundschule in Heimstetten.

Kursgebühr: Mitglieder 25 €, Nichtmitglieder 75 €, für 10 Stunden.

Information und verbindliche Anmeldung bei der Kursleiterin **Verena Voit**: [verenavoitv@gmail.com](mailto:verenavoitv@gmail.com)

*Bitte mitbringen:* falls vorhanden Yogamatte, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Kuscheldecke für das Baby.

---

*Sportverein Heimstetten Abteilung Fitness und Gymnastik  
[www.sv-heimstetten.com](http://www.sv-heimstetten.com) und [gymnastik@sv-heimstetten.de](mailto:gymnastik@sv-heimstetten.de)*