

## Rückbildung – Entspannte Mama mit Baby/Kleinkind (Yogilates)

### Rückbildung – Yoga und Pilates für die entspannte Mama mit Baby/Kleinkind (Yogilates)

**Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr**

Diese Stunde ist speziell für junge Mütter konzipiert, die ihr Baby / Kleinkind gerne mitbringen können (aber nicht müssen). Yogilates ist ein Übungsprogramm, welches Elemente aus dem Yoga und Pilates kombiniert und in dieser Stunde den Schwerpunkt auf Rückbildung legt.

Mit gezielten Übungen kräftigen wir systematisch Beckenboden- und Bauchmuskulatur, stabilisieren den Körper und lösen muskuläre Verspannungen. Yogilates zielt ebenso auf emotionale Ausgeglichenheit ab, vitalisiert Körper und Geist und stärkt das Nervenkostüm. Das Wohlbefinden wird gefördert.

Die Teilnahme am Kurs bringt neben der körperlichen Praxis jede Menge Spaß mit dem neugeborenen Baby, gleichzeitig werden Kontakte zu anderen Müttern geknüpft.

Es handelt sich um einen fortlaufenden Kurs, bei dem der Einstieg jederzeit möglich ist.

*Übungsleiterin ist Yulia Eberle, Yoga- und Pilates Lehrerin, Entspannungspädagogin*

#### **Ab wann ist die Teilnahme am Kurs sinnvoll?**

Mit der Rückbildung sollte nicht zu früh begonnen werden. Die Teilnahme an diesem Kurs ist möglich nach mindestens 6 Wochen nach einer natürlichen Geburt und ca. 2 Monate nach einem Kaiserschnitt.

**Anmeldung und Informationen** bei Yulia Eberle unter [info@yep-lounge.de](mailto:info@yep-lounge.de) oder 0421 57810261 oder online über den Kurskalender [www.yep-lounge.de/kurskalender](http://www.yep-lounge.de/kurskalender)

#### **Ein Angebot von:**

YEP Lounge

#### **Adresse:**

Leher Heerstraße 60  
28359 Bremen

#### **Ansprechperson:**

Yulia Eberle

#### **Telefon:**

0421 57810261

#### **E-Mail-Adresse:**

[info@yep-lounge.de](mailto:info@yep-lounge.de)

#### **Internetadresse:**

[www.yep-lounge.de](http://www.yep-lounge.de)

#### **Nächste Termine:**

- 18.07.2024, 10:00 – 11:00
- 25.07.2024, 10:00 – 11:00
- 01.08.2024, 10:00 – 11:00

- 08.08.2024, 10:00 – 11:00
- 15.08.2024, 10:00 – 11:00

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich