

Mama Baby Yoga - gemeinsam entspannen und stärken



Im Mama-Baby-Yoga steht die Zeit nach der Geburt ganz im Zeichen von Regeneration, Verbindung und sanfter Bewegung. Dieser Kurs richtet sich an Mütter mit Babys ab etwa 6–10 Wochen bis zum Krabbelalter. In einer entspannten und wertschätzenden Atmosphäre kombinieren wir sanfte Yogaübungen zur Kräftigung von Beckenboden, Rücken und Bauch mit Atemübungen und kleinen Entspannungseinheiten. Dabei wird das Baby liebevoll in die Stunde integriert – durch spielerische Bewegungen, Nähe und gemeinsame Momente. Der Kurs unterstützt die Mutter dabei, wieder in ihrem Körper anzukommen, Verspannungen zu lösen und neue Energie für den Alltag zu schöpfen. Gleichzeitig bietet er Raum für den Austausch mit anderen Müttern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke für die Entspannung, alles, was das Baby braucht und ein Getränk

Leitung: **Vivian Redl**, zertifizierte Yogalehrerin, Heilpraktikerin, zertifizierte Geburtsvorbereiterin

Dauer: Mi, 2.09. bis 14.10.2026

Uhrzeit: **11.00-12.30 Uhr**

Kurs-Nr.: 2601-0570

Gebühr: 77,00 € für 7 Termine

Ort: UKM Geburtshilfe, IEZ Neubau am West-Turm Ebene 07 Raum 753, Albert-Schweitzer-Campus 1, 48149 Münster

Anmeldung: FamilienBildung Friedensstraße, Tel. 0251-3929080
oder www.familienbildung-friedensstrasse.de