

Yoga und Meditation nach der Rückbildung



Energetisierende Elemente aus dem Kundalini Yoga, der Beckenbodenarbeit und dem „grounding“ der Bioenergetik verbinden sich hier mit Zeit für tiefe Dehnungen und Längung der Faszien- und Nervenbahnen. Je nach Wochenthema können auch Ausdrucksübungen Teil des Kurses sein, die geeignet sind, psychosomatische Spannungen zu lösen. Eine ausgiebige Tiefenentspannung und Meditationen zum Abschluss jeder Einheit ergeben ein ausgewogenes, ganzheitliches System für ein eigenverantwortliches, beseeltes und herzzentriertes Leben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke für die Entspannung und ein Getränk

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

Dauer: Mi, 2.09. bis 14.10.2026

Uhrzeit: 19.30-21.00 Uhr

Kurs-Nr.: 2601-0490

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