hebammen aarau

Baby & me Yoga Kurs
ab 15. Oktober 2019
(auch für Schwangere geeignet)

Yoga für Dich und Dein Baby. Gemeinsam üben wir sanfte Yogapositionen, vertiefen Atmungstechniken und bauen Energie und Kraft auf. Das Baby wird integriert und durch Massagen und Berührungen sanft entspannt. Der Kurs ist geeignet für Bezugspersonen und Babys ab ca.10 Wochen bis ca. 10 Monate. (Kein spezifisches Rückbildungsyoga)

Kurstag	Dienstag, 10.15 Uhr – 11.15 Uhr
Daten	15.10., 22.10., 12.11., 19.11. und 26.11.2019
Dauer	60 Minuten
Ort	hebammen-aarau, Asylstrasse 25 A
Kosten	CHF 175.—für 5 Lektionen, Einzellektionen auf Anfrage
Leitung	Nadja Keller, Yogalehrerin und Prenatal-Yogalehrerin
Anmeldung:	keller@kellerzehnder.ch oder 078 736 62 31, www.yogaroyal.ch

Asylstrasse 25 A
5000 Aarau

www.hebammen-aarau.ch
info@hebammen-aarau.ch

Esther Irniger-Kamber | 079 431 70 67 | esther@hebammen-aarau.ch
Susanne Merki | 079 742 69 57 | susanne@hebammen-aarau.ch
Antoinette Schefer | 079 291 92 72 | antoinette@hebammen-aarau.ch
Carmen Eyholzer | 079 728 73 96 | carmen@hebammen-aarau.ch
Sandra Schmid | 076 526 91 21 | sandra@wochenbett-aarau.ch