

# Postnataler Yoga

ALL  
LEVEL

LIVE UND  
ONLINE VIA  
ZOOM

K U R S



**DONNERSTAGS, 9-10 UHR**  
**ANMELDUNG: 0176/81011991**  
**INFOS: WWW.AURINYOGA.DE**

# Postnataler Yoga

ALL  
LEVEL

LIVE UND  
ONLINE VIA  
ZOOM

K U R S



**DONNERSTAGS, 9-10 UHR**  
**ANMELDUNG: 0176/81011991**  
**INFOS: WWW.AURINYOGA.DE**

Der Yogakurs Postnatal richtet sich sowohl an frischgebackene Mamas, die nach ihrem Rückbildungskurs an ihrem körperlichen und seelischen Wohlbefinden arbeiten möchten, als auch an alle anderen yogainteressierten Teilnehmer.

Wir erarbeiten uns in dieser Klasse systematisch einen kräftigen Muskeltonus, insbesondere im Rücken, Bauch und Beckenboden.

Jede Stunde beinhaltet fließende Yogaeinheiten, kräftigende Asanas, Entspannungseinheiten sowie Atemübungen für erholsame Momente des Bei-Sich-Ankommens und der inneren Harmonie.

Finde für dich diese Momente der Entspannung und des Energietankens, um ausgeglichen und gekräftigt für deinen Alltag zu sein.

Deine

*Gusi*



Der Kurs findet in Präsenz im Bewegungsraum am Schloßberg, Angerweg 2 in 83071 Stephanskirchen oder wahlweise online über Zoom statt. Weitere Infos findet ihr unter: [www.aurynyoga.de](http://www.aurynyoga.de)