

Mama Baby Yoga

Montag, 9:15-10:30

Kursort: Kurslokal wellnES, Winterthurerstr. 18b, 8610 Uster (neben Migros West, SportXX)
3 Minuten zu Fuss ab Bahnhof Uster, 15 min von ZH HB mit S5 und S15

Mama Baby Yoga vereint entspannendes Baby-Yoga mit einem sanften Rückbildungsprogramm für die Mutter. Du lernst Übungen für dich selber und kannst dabei spielerisch dein Baby einbeziehen.

So kannst du auch jederzeit die gelernten Übungen zu Hause wiederholen. Dein Baby wird genauso Spass daran haben wie Du.

Idealer Einstieg mit ca. 6-8 Wochen nach Geburt.



Anmeldung und Kosten:

- Jede Lektion kann einzeln mit einem 4-er Abo gebucht werden.
- Buchen über die Webseite www.welln-es.ch/mama-baby-yoga.htm
- Buchungen können bis 24 h vorher kostenlos via Web storniert werden
- Die Platzzahl ist auf 12 Teilnehmerinnen beschränkt
- Vor der ersten Buchung muss eine Anmeldung per e-Mail erfolgen.

Leitung: Esther Seitz,
Schwangeren Yoga Übungsleiterin (BYVG)
Wellness-Trainerin, Power Yoga Instruktorin

Termine: Die aktuellen Daten sind auf der Buchungsliste im Web ersichtlich

Abo: 4-er Abo, 100.- gültig 1 Jahr kann per e-mail bestellt werden

Buchen & Daten: www.welln-es.ch/mama-baby-yoga.htm

Kontakt: Esther Seitz
Mob: 076 502 33 27
es@welln-es.ch