

# Mutter und Baby

## Yoga nach der Geburt

Das Wochenbett mit Yoga unterstützen, ein gutes Gefühl und Sicherheit im neuen Alltags-Rhythmus finden.

Im Yoga vor der Rückbildungsgymnastik geht es um wertvolle Dinge ...

### ... für die Mutter

Leichte Atem-, Kreislauf-, Beckenboden-, Bauch- und Entspannungs-Übungen ausführen

### ... für das Baby

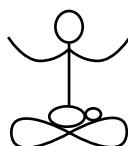
Mitgefühl, Vertrauen, körperliche Nähe, Massage, Anerkennung und Liebe entdecken / erfahren

In einer kleinen Gruppe unterstützen wir:

- Achtsamen, bewussten Umgang mit deinem Kind
- Austausch mit anderen Müttern
- Individuelle Anliegen

Kursleitung	Astrid Kruppenacher-Slamanig
Anmeldung	info@glücksplatz.ch, +41 79 962 59 05
Kursdauer	4 Lektionen à 60 Min., plus je 15 Min. zum Ankommen, Stillen vor- und nachher
Zeit	Mittwoch 15 Uhr (Beginn Yogalektion), Kursdaten siehe glücksplatz.ch
Kosten	Fr. 160.- für 4 Lektionen
Ort	Hebammenpraxis Thuja, Hauptstrasse 57, 6034 Inwil

In Zusammenarbeit mit:



---

ASTRID KRUMMENACHER-SLAMANIG

Yogalehrerin · Yogatherapeutin YCH · Komplementär Therapeutin mit Branchenzertifikat OdAKT  
Sigihang 17 · 6034 Inwil · +41 79 962 59 05 · info@glücksplatz.ch · glücksplatz.ch