

# Hatha Yoga für Mütter nach der Entbindung

## als Präventionskurs

(Krankenkassenkurs nach §20 SGB V)



Hatha Yoga ist eine ganzheitliche fernöstliche Methode zur Förderung des Körperbewusstseins, der Meditation und Entspannung. Das regelmäßige Üben von Hatha Yoga hilft, den Stressbelastungen des Alltags und eventuelle psychosomatische Beschwerden wie Verspannungen oder Kopfschmerzen vorzubeugen und die Eigenwahrnehmung zu fördern.

Dieser Kurs ist speziell für Mütter nach der Entbindung konzipiert. Die Babys dürfen zum Kurs mitgebracht werden.

Präventionskurse können bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Wann? Dienstags 10:30 Uhr

Termine: 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 17.06., 24.06., 01.07.2025

Beitrag: 130,00 €

Anmeldung unter <https://rebeccawittkamp.de/neuigkeiten-und-aktuelles/>

Ich freue mich auf Dich.

Rebeccas Studio  
Breite Str. 28a  
50226 Frechen  
0157-516 45 403

[rebeccasstudio@rebeccawittkamp.de](mailto:rebeccasstudio@rebeccawittkamp.de)  
[www.rebeccawittkamp.de](http://www.rebeccawittkamp.de)