

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 6. Mai bis 1. Juli jeweils um 10:30 Uhr oder
Mittwochs 27. August bis 29. Oktober jeweils um 10:00 Uhr

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

rebeccastudio@rebeccawittkamp.de

www.rebeccawittkamp.de