

Was ist das Ziel des Kurses?

Ganz gleich, ob Sie vor kurzem ein Baby bekommen haben, oder zu einem anderen Lebenszeitpunkt etwas für Ihren Körper und Ihre Ausgeglichenheit tun möchten: Der Yogakurs für Frauen soll dazu beitragen, Muskeln (wieder) aufzubauen. Insbesondere ein starker Beckenboden ist Ziel des Kurses. Auch Balance, allgemeine Körperspannung, Atemtechniken und Entspannung sind Inhalte des Frauen- und Rückbildungsyoga.

Sie sollen sich in Ihrem Körper wohlfühlen und Energie für alle Ihre Aufgaben haben.

Der Yogakurs findet einmal pro Woche donnerstags von 16.00 bis 17.00 Uhr statt. Bitte melden Sie sich vorher an!

Mitzubringen sind bequeme (Sport-)Sachen, dicke Socken, eine Kuscheldecke oder ein Handtuch, und ein Kissen.

Kosten pro Stunde: 11,- €

Mit der Rückbildung kann frühestens sechs bis acht Wochen, bei Kaiserschnitt 12 Wochen nach der Geburt begonnen werden. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie bekommen zusätzliche Informationen, was zu beachten ist.**

Wenn Sie unter Beschwerden, wie Kreislaufkrankungen, chronischen Schmerzzuständen, chronischen Erkrankungen der Atemwege oder der Gelenke leiden, sollten Sie vor der Teilnahme Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Was ist Hatha-Yoga?

Im Hatha-Yoga wird Wert auf die achtsame, bewusste Ausführung von Körperhaltungen gelegt. Es ist ein eher sanftes Yoga. Dadurch eignet es sich hervorragend für Anfänger.

Körperübungen und Atemübungen sollen den Körper gesund halten und kräftigen, sowie Körper und Geist in Einklang bringen.

Zu einer klassischen Hatha-Yoga-Stunde gehören eine Aufwärmphase, mehrere körperliche Übungen, Atemübungen und eine Schlusssentspannung.

Ich freue mich über Ihr Interesse.

Termine, Informationen und Anmeldung bei:

Agnes Bartossek

Übungsleiterin für Yoga in der Schwangerschaft und Rückbildungszeit

Tel.: 03461/209278

abartossek@web.de

Frauenyoga findet statt im:

Carl-von-Basedow-Klinikum Merseburg

Erdgeschoss des Klinikneubaus

Raum 0.51

Weißer Mauer 52

06217



Designed by Freepik

Yoga für Frauen mit dem Schwerpunkt Rückbildung



Designed by Freepik