

252-S3D88 Mama & Baby Yoga Gruppe

Beginn	Montag, 06.10.2025, 10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr	120,00 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Nicola Grazia Nardella
Mitzubringen	Voraussetzungen: bitte mitbringen zwei Matten, Getränk, zwei Blocks, Meditationskissen oder Polster und eine Decke.
Kursort	

Mama & Baby Yoga Gruppe

Sanfter Hatha Yoga ganzkörper Flow für eine achtsame und nährnde Yoga Praxis.
Die Einheit schenkt dir Kraft, Flexibilität und Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Ich begleite dich ganzheitlich in die jeweiligen Körperübungen mit verschiedenen Varianten und Optionen.
Dabei wird Atem, Bewegung und Ruhe in Verbindung gebracht, um langsam in einer meditativen Yoga Praxis einzutauchen.
Du gewinnst an Beweglichkeit, Leichtigkeit und Lebensfreude.

Der Körper, der Geist und die Seele werden trainiert durch den traditionellen Hatha Yoga Ansatz:

Pranayama - Atemübungen

Asana - Körperhaltungen

Mudra - Gesten

Meditation - Ruhe

Mantra - Singen

Hier verbindet uns vor allem Eines:

Die Liebe zum Yoga.

Diese Einheit ist für jeden geeignet mit Fokus auf Mama/Papa und Babys. Der integrale Hatha Yoga Ansatz bietet eine positive Begleitung nach dem Wochenbett, zur Rückbildung deines Körpers. Im Mittelpunkt stehen du & dein Baby, sowie der Spaß an Bewegung. Gleichzeitig bietet der Kurs eine liebevolle Umgebung für die Babys, in der sie spielerisch gefördert werden und die Mutter/Papa-Kind-Bindung gestärkt wird.

Bevor das Training beginnt, sollte eine Gynäkologin oder Hebamme grünes Licht dafür geben.

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit barfuß auf der Matte,

Namasté Nicola Nardella

Termine

Datum	Ort	
06.10.2025	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung
13.10.2025	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung
20.10.2025	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung
27.10.2025	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung
03.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung
10.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung
17.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung

24.11.2025	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung
01.12.2025	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung
08.12.2025	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung

[zur Kursdetail-Seite](#)