

252-S3D91 Mama & Baby Yoga Gruppe

Beginn	Montag, 05.01.2026, 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 Flow zur Rückbildung & Verbindung – gemeinsam mit deinem Baby

Tauche ein in eine nährenden und sanften Yoga-Einheit, die speziell auf die Bedürfnisse von frischgebackenen Mamas und ihren Babys abgestimmt ist.
Diese ganzheitliche Praxis schenkt dir Kraft, Flexibilität und Entspannung für Körper, Geist & Herz.

Mit achtsamer Anleitung führe ich dich in verschiedene Körperübungen (Asanas), die mit Atemtechniken (Pranayama), energetischen Gesten (Mudras), Singen (Mantras) und innerer Ruhe (Meditation) kombiniert werden – liebevoll, meditativ und im Einklang mit deinem Körper und deinem Baby. Der Fokus liegt auf sanfter Rückbildung deines Körpers, Bindungsstärkung und achtsamer Bewegung mit deinem Baby.

Du gewinnst an:

- Neue Beweglichkeit & Leichtigkeit
- Innere Ruhe, Vertrauen & Lebensfreude
- Tiefe Verbindung zu dir und deinem Baby
- Freude an bewusster gemeinsamer Bewegung nach dem Wochenbett
- Frische Impulse für deinen neuen Weg

Dein Baby ist während der Einheit eingebunden und kann spielerisch die Umgebung erkunden – in einer Atmosphäre voller Achtsamkeit, Nähe und Freude.

Diese Einheit ist für jeden geeignet, mit Fokus auf Mamas mit Baby ab die Zeit nach dem Wochenbett (8 Wochen nach der Geburt).

Bitte lass dir vor Kursbeginn von deiner Gynäkologin oder Hebamme bestätigen, dass Yoga wieder für dich und dein Baby geeignet ist.

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit barfuß auf der Matte, mit Hingabe, Herz und Yoga.

Namasté
Nicola Nardella

Termine

Datum	Ort	
05.01.2026	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung
12.01.2026	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung
19.01.2026	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung
26.01.2026	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung
02.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung

09.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung
16.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung
23.02.2026	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung
02.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung
09.03.2026	10:00 - 11:30 Uhr	in Planung

[zur Kursdetail-Seite](#)