



Rückbildungsyoga

Beschreibung	<p>Durch sanfte Asana-Positionen und bewusstem Umgang mit der Atmung werden die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und der untere Rücken gekräftigt. Mit diesen Übungen wird auch die tiefliegende Muskulatur optimal eingestellt, sodass typische Rücken- und Nackenbeschwerden gelindert oder verhindert werden. Mit Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen finden Sie zu innerer Ruhe und Selbstvertrauen. Ab sechs Wochen nach der Geburt können Sie mit dem Rückbildungsyoga beginnen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualicert.ch .
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Asanas zur Kräftigung und Dehnung der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur• Atem-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen
Voraussetzung	Gute Gesundheit
Zielgruppe	Frauen, die vor 6 Wochen bis einem Jahr geboren haben
Lernziele	Sie kennen Yoga-Übungen zur Kräftigung aller in Ihrer Situation wichtigen Muskelgruppen und können diese selbstständig ausführen. Sie wissen, mit welchen Techniken sie sich psychisch entspannen und so zu innerer Ruhe finden können.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Rückbildungskurse• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	22.05.2019 - 21.08.2019 / E_1190337
Zeit	16:00 - 16:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Klubschule Migros Solothurn	Tel. +41 58 568 96 00
Dornacherstrasse 26 4500 Solothurn	klubschule.solothurn@migrosaare.ch klubschule.ch



Rückbildungsyoga

Preis CHF 195.00

Durchführungsort Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	22.05.2019	16:00 - 16:50
	2 Mi	29.05.2019	16:00 - 16:50
	3 Mi	05.06.2019	16:00 - 16:50
	4 Mi	12.06.2019	16:00 - 16:50
	5 Mi	19.06.2019	16:00 - 16:50
	6 Mi	26.06.2019	16:00 - 16:50
	7 Mi	03.07.2019	16:00 - 16:50
	8 Mi	07.08.2019	16:00 - 16:50
	9 Mi	14.08.2019	16:00 - 16:50
	10 Mi	21.08.2019	16:00 - 16:50

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

