



Rückbildungsyoga

Beschreibung	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.			
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	17.01.2023 - 14.02.2023 / E_1624280			
Zeit	09:30 - 10:45 h			
Wochentage	Di			
Dauer	5 Kurstag(e). Total 7.50 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 146.25			
Durchführungsort	Frohburgstrasse 20, 4600 Olten			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Olten

Tel. +41 58 568 94 94

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Rückbildungsyoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	17.01.2023	09:30 - 10:45
	2 Di	24.01.2023	09:30 - 10:45
	3 Di	31.01.2023	09:30 - 10:45
	4 Di	07.02.2023	09:30 - 10:45
	5 Di	14.02.2023	09:30 - 10:45

Klubschule Migros Olten

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

