



NAVISANA

Ihr Heilzentrum

„Zwei Dinge sollst du täglich machen, einmal schwitzen und einmal lachen“
~ Yogi Bhajan

Yoga für die Rückbildung nach der Geburt

In die Kraft kommen durch Yoga, Atemlenkung und Meditation - (nicht nur) für Frauen nach der Geburt

Sie haben es geschafft! Ihr Kind ist auf der Welt. Und nun möchten Sie etwas für sich tun, um die Rückbildung Ihres Körpers zu unterstützen, wieder fitter zu werden und Ihre emotionale Ausgeglichenheit fördern. Wunderbar, dann sind Sie in diesem Yogakurs genau richtig! Auf Übungen für den Beckenboden, für die Schulter-Nacken-Region und zur Entspannung des Nervensystems wird besonders viel Wert gelegt. Atem(bewusstseins)Übungen und Meditation runden die Stunde ab. Dieser Kurs ist nicht nur für Frauen ab der 6. Woche nach der Entbindung geeignet, sondern auch für Frauen, die zu den oben genannten Themengebieten etwas für sich tun möchten.

Ein Einstieg in den fortlaufenden Kurs ist jederzeit möglich!

MIT: Dr. Sandra Surpal Kaur Wittke

WANN: 1x monatlich freitags, 16 – 17.30 Uhr

PREIS: 10er-Karte 160 € (Gültigkeitsdauer 13 Wochen), Einzelkarte 20 Euro

ANMELDUNG:

Telefonisch oder per Email

Tel. 02234 601 803

info(at)navisana.de

NAVISANA eG

Vorstände: Klaus Otto und Dr. Sandra Wittke, **Bevollmächtigte:** Sabine Schönbrunn-Otto
Emil-Schreiterer-Platz 7, 50858 Köln

www.navisana.de ☎ 0 22 34 – 60 18 02 info@navisana.de