

Brauchst du eine Auszeit als Mama?

Mama'ste Yoga

(Kinder Herzlich Willkommen)

Ab September wöchentlich
Dienstags von 9:30 - 10:30 im
Schweizerhof Flims



Stärkende Übungen zur Rückbildung im Bereich des Beckenbodens und der Atmung helfen dir Ruhe und Kraft zu finden, um dich wieder mit deinem Körper zu verbinden.

Die Stunde eignet sich für frische Mamas ab Rückbildungsstart, sowie für Mamas welche die Rückbildung schon hinter sich haben und sich eine Pause vom Alltag gönnen möchten.

Und das Allerbeste?

Dein Baby oder Kind darf mit dabei sein.
Zum spielen, mitmachen oder einfach schlafen.

Ein Ort zum fühlen, spüren, lachen & verbinden.



1x 28 CHF
10x 250 CHF



Yoga mit Corinna