

## Rückbildungsyoga

(ab ca. 6 – 8 Wochen nach der Geburt)

**Yoga macht fit und geschmeidig.** Yoga ist eine alte, bewährte Wissenschaft, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen beansprucht und fördert.

Regelmässige Yoga-Praxis trainiert den Körper bis in die Tiefenmuskulatur, stärkt die Koordinationsfähigkeit, fördert die Beweglichkeit, kräftigt die Körpermitte, verbessert die Körperwahrnehmung und hilft den Stress ab- und das Selbstwertgefühl aufzubauen.

Yoga ist während und nach der Schwangerschaft eine **schöne Begleitung**, da es geistiges und körperliches Wohlbefinden und Ausgeglichenheit fördert, Ruhe und Kraft schenkt und hilft, den kommenden Veränderungen mit Freude und Zuversicht zu begegnen. Rückbildungsyoga ist ein **sanftes Yoga**, welches **mit oder ohne Baby** besucht werden kann. Die Körper- und Atemübungen sind auf die besonderen Bedürfnisse in der Zeit nach der Schwangerschaft und Geburt ausgerichtet: sie kräftigen die Beckenboden-, Bauch- und untere Rückenmuskulatur, stabilisieren die Wirbelsäule und dehnen und bewegen die Muskulatur des Oberkörpers, welche durch das Stillen beansprucht wird. Die Babys werden bei Bedarf in die Übungen miteinbezogen. Das Rückbildungsyoga eignet sich für Frauen ab etwa der 6. Woche – 8. Woche nach der Geburt (nach dem Check beim Arzt oder der Ärztin).

### Unser Angebot

Freitag 10.00 – 11.00h

Der Kurs findet in den DO Räumlichkeiten im Oederlin Areal (Landstrasse 2b, 5415 Rieden bei Baden) statt.

### Kosten

Ein 10er Abonnement kostet Fr. 280.- und ist 4 Monate gültig. Weitere Abovarianten sind auf der DO Yoga Schulordnung ersichtlich. Laufende Abonnemente aus dem Schwangerschaftsyoga können ins Rückbildungsyoga übernommen werden.

### Wissenswertes

Die Kleidung sollte bequem sein (Trainer, Sportbekleidung). Für den Entspannungsteil ist es gut, etwas Warmes zum Anziehen dabei zu haben. Wenn Du eine eigene Matte hast, bring diese bitte zum Unterricht mit, sowie ein kleines Tuch als Unterlagen für unter den Kopf.

Für das Kind bitte eine kleine Decke oder ein Tuch zum darauf Liegen mitbringen.

Es gilt die DO Yoga Schulordnung.

### Kontakt und Anmeldung

Homepage: [www.do-bewegt.ch/kurse/yoga/baden](http://www.do-bewegt.ch/kurse/yoga/baden)

Telefon: 056 222 73 37

Mail: [info@do-bewegt.ch](mailto:info@do-bewegt.ch)

**Wir freuen uns über Deine Anmeldung!**