



Juni 2022

## Yo-Gy Kurs

Schenken Sie sich eine Stunde pro Woche, in der Sie sich ausschließlich sich selber und Ihrem Körper widmen!

**ACHTUNG:** dieser Kurs ist nicht nur als Rückbildungskurs zu betrachten! Er dient auch nach der Rückbildungsgymnastik als hervorragende Möglichkeit seinen Körper wieder in "Schwung" zu bringen. Hierzu hilft uns die fantastische Kombination der Übungen aus Yoga- und Pilates!

Schwangerschaft und Geburt haben Ihren Körper geformt und verändert, die Beckenbodenmuskulatur stark gedehnt. Mit gezielten Übungen kommen Sie wieder in Form, kräftigen Ihre Bauch- und Haltemuskulatur und entwickeln ein gutes Gefühl für Ihren Beckenboden.

Eine Kombination von Übungen aus dem YOGA und Beckenbodentraining verhelfen Ihnen zu einem besseren Körpergefühl.

Mit Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen tanken Sie neue Energie für den oft anstrengenden Alltag!

!!!! Der Kurs ist fortlaufend! Jeden Montag und Mittwoch !!!!

Dieser Kurs findet jeden Montagabend statt:

in Walterscheid im „HERZensWERK“ von 19 Uhr bis 20 Uhr

und mittwochs

in Bielstein in der Hebammenpraxis „Sternschnuppe“

von 17 Uhr bis 18 Uhr

HERZensWERK-Much  
53804 Much  
Walterscheid 9  
02245 6007017  
01575 2166452  
[www.herzenswerk-much.de](http://www.herzenswerk-much.de)  
bewe2008@t-online.de



Beate Welzel -Yogalehrerin