

Hatha Yoga nach der Rückbildung in der Hebammenpraxis Süd

Der Körper wird mobilisiert und gekräftigt, aber auch gedehnt und entspannt. Der Fokus liegt auf der Körpermitte und dem Beckenboden. Ebenso wird die Rückenmuskulatur und die Armkraft trainiert, was das Tragen des Babys leichter macht. Nacken und Schulterverspannungen können vorgebeugt werden.

Der Kurs richtet sich an Frauen, die einen Rückbildungskurs abgeschlossen haben. Bitte fragt eure Hebamme/ Ärztin/Arzt ob medizinische Einwände gegen Hatha Yoga bestehen. Babys dürfen mitgebracht werden.

Yoga-Erfahrungen sind nicht erforderlich, ich gehe individuell auf die Teilnehmerinnen ein.

Ich freue mich!

Bitte bringt mit:

- warme Socken, Pulli o. ä. für die Entspannung
- etwas zu trinken
- Handtuch

Francoise Richli



Ich bin in Basel geboren, verheiratet und habe 2 Kinder.

- 2014 - 2018 Hatha-Yoga-Ausbildung mit Zusatzqualifikation "Yoga in der Schwangerschaft" bei Brigitte Schönegger, Düsseldorf
- 2017 - 2020 Patienten-Yoga in der Via-Mentis-Klinik für Psychosomatische Medizin in Düsseldorf
- 2018 - 2020 Yoga für Mitarbeiterprävention in der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein

Anmeldung

Kurs: _____

Beginn(Datum): _____ Uhrzeit: _____

Vor-/

Nachname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem oben genannten Kurs an.

Unterschrift _____

Bitte unterschrieben zurücksenden oder per E-Mail an:

Francoise Richli
Feuerbachstrasse 8
40223 Düsseldorf
francoise.richli@gmx.de

Die Teilnahmegebühr ist spätestens 14 Tage vor Kursbeginn auf das genannte Konto zu entrichten.

Die Kurse können nach verbindlicher Anmeldung nicht vorzeitig gekündigt werden und sind somit gebührenpflichtig, auch wenn Sie nicht teilnehmen. Liegt ein Verschulden meinerseits vor, bekommen Sie selbstverständlich die ausgefallenden Stunden erstattet.