



RÜCKBILDUNGS-YOGA

„ Mit Yoga wieder fit nach der Geburt“

Yoga in der Rückbildung hat folgende Ziele:

- **den stark gedehnten Beckenboden zu stabilisieren und zu entlasten**
- **Verbesserung des Allgemeinbefindens**
- **Bildung von Glückshormonen**
- **Reduzierung von Stresshormonen**

Kursbeginn: Freitag, 06. September 2019 Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Ort:

Eichenweg 52, 54568 Gerolstein



**Anmeldung: Yogalehrerin Monika Keul – Tel. 06591/7385-
monika.keul@hotmail.com**