

## Neues Angebot - Yoga nach der Schwangerschaft (ohne Baby) in der Elternschule

Du hast vor deiner Schwangerschaft Yoga gemacht und möchtest nun sanft wieder starten?

Du hast schon immer Interesse an Yoga gehabt und möchtest es nun kennen lernen?

Du möchtest Zeit für dich, um Kraft zu tanken und deine Mitte zu stärken?



### Was erwartet dich?

Yoga nach der Schwangerschaft bietet gezielte Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannung. Dadurch kannst du

- vom Stillen und Tagen verspannte Schultern lockern
- die Wirbelsäule aufrichten
- Gelenke schonend mobilisieren
- das Gleichgewicht zwischen Bauch- und Beckenboden- und Zwerchfellmuskulatur herstellen
- gestärkt in den Alltag zurückgehen

### Wann und wo?

- dienstags, um 16:00 Uhr bis 17:15 Uhr
- großer Raum in der Elternschule, Ebene F4 im Klinikum Wolfsburg
- Kosten: 120 Euro, 10x

### Hinweise

- Nach etwa 6 bis 8 Wochen nach der Schwangerschaft kannst du mit der Rückbildung beginnen. Sprich gerne vorher mit deiner\*<sup>m</sup> Frauenärztin\*<sup>arzt</sup>, ob du auf etwas beachten solltest.
- Dörthe Ihlenburg ist ausgebildete nivata<sup>®</sup> prä- und postnatale Yogalehrerin

### Interessiert?

Dann melde dich bei Dörthe Ihlenburg unter [d.ihlenburg1@web.de](mailto:d.ihlenburg1@web.de)