



Mama im Flow

Yoga, Pilates & Nervensystem Rückbildung & Tankstelle nach der Geburt

Als frischgebackene Mama wird man mit vielen neuen Herausforderungen konfrontiert; Stillen, Schlaf-Unterbrüche, 24h-Präsenz. Das braucht Energie! In diesem Kurs kannst du auftanken, deinen Körper kräftigen, entspannen und die Energien im Organismus ausgleichen.

Dein Baby darfst du gerne mitbringen. Die kleinen Besucher werden in die Praxis mit einbezogen. Wenn du diese Zeit lieber für dich allein genießen möchtest, bist du hier auch richtig. Dieser Kurs bietet auch die Gelegenheit, sich auszutauschen.

Für Mami's nach der Geburt ab ca. 6 – 8 Wochen
(bei Kaiserschnitt empfohlen ab 12 Wochen)

Neuer Kurs

ab 3. Juni – 15. Juli 2026

Mittwoch, 15.00 – 16.15 Uhr

Spezial Pauschal-Angebot

7 Lektionen Fr. 150.--

Einzellektion Fr. 30.--

