



LENA HARTMANN-KIST  
*Momente. Zum. Innehalten.*

# MAMA-BABY YOGA



**FREITAG 11:15 - 12:15 UHR**

**5 X 60 MINUTEN: 60 €**

**QUARTIERSTREFF SOMMERHOF,  
SCHWARZWALDSTR. 1, DENZLINGEN**

DAS ERWARTET DICH:

- SANFTE YOGAÜBUNGEN, DIE DEINEN KÖRPER NACH DER GEBURT KRÄFTIGEN, MOBILISIEREN UND EINFACH GUT TUN
- GEMEINSAME BEWEGUNG MIT DEINEM BABY
- ATEMÜBUNGEN UND ENTSPANNUNG
- AUSTAUSCH MIT ANDEREN MAMAS
- EINE LIEBEVOLLE, WERTSCHÄTZENDE UND WOHLWOLLENDE ATMOSPHÄRE

**AB 12 WOCHEN NACH GEBURT  
NACH DER RÜCKBILDUNG  
KEINE VORKENNTNISSE NÖTIG**

## **ANMELDUNG UND INFOS:**

Lena Hartmann-Kist  
Freie Rednerin & Yogalehrerin  
[kontakt@lena-hartmann-kist.de](mailto:kontakt@lena-hartmann-kist.de)  
015679 088659  
[www.lena-hartmann-kist.de](http://www.lena-hartmann-kist.de)

