

Postnatal – Yoga Kurs



15.01.2026 – 26.02.2026

Im Postnatal-Yoga (Yoga nach einer Geburt) versuchen wir unseren Beckenboden als tragende Basis wahrzunehmen, ihn sanft zu aktivieren, aber auch bewusst zu entspannen.

Wir üben primär Asanas (Körperübungen), die vor allem unsere schräge Bauchmuskulatur und unsere Rückenmuskeln stärken.

Wir nehmen Rücksicht auf eventuelle Besonderheiten nach der Geburt (z.B. Rektusdiastase), fordern aber überfordern uns nicht. Aktivierendes und ausgleichendes Pranayama (Atemtechniken), angepasste Flows sowie kurze Meditationen lassen Dich Energie tanken und gleichzeitig in die Ruhe finden.

Der Kurs ist nicht für junge Mütter geeignet, sondern für alle Frauen, die auch schon vor längerer Zeit ein Kind bekommen haben.

Sandra Redlich

2- fache Mama, Yoga Trainerin, Physiotherapeutin für Kinder und Erwachsene

Kurstermine: 6 x donnerstags von 17:45 – 18:45 Uhr (12.2.26 entfällt)

Kursort: AWO Kinderhaus, Schiebahn, Schützenstr. 12, Schiebahn

Für wen: Frühstens ab der 6. Woche nach der Geburt.
Du brauchst keine Yoga-Vorerfahrung.

Kurskosten: 60 Euro

Mitbringen: Eine Matte und eine Decke

Anmeldung: Ulrike Bamberg
Abteilungsleiterin Wasser- und Gesundheitssport
vormittags Tel.: 02154-70123 (vormittags)
E-Mail: ulrike.bamberg@tv-schiebahn.de