



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Mama Yoga - Zeit für dich

6 Einheiten á 75 Min.

Mo 09.01.2023, 10.30 Uhr - Mo 13.02.2023, 11.45 Uhr

Ort:

Kirchweidach, Biburger Hebammenpraxis, Biburg 2, 84558 Kirchweidach

Der Fluss des Lebens... Das Mama werden - Mama sein rüttelt nicht nur unseren Körper, sondern auch unser emotionales Gleichgewicht total durcheinander. Wie können wir trotz dieser Gefühle, Erwartungen und Unsicherheiten in den Flow kommen? Erstmal tief einatmen und ausatmen, ankommen, die Yogamatte ausrollen und gemeinsam mit anderen Mamas Yoga praktizieren. Mamas, die auch ganz genau wissen, wie sich eine schlaflose Nacht anfühlt.

Die Yogapraxis führt zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe, einem besseren Körpergefühl und bringt uns in Kontakt mit uns selber. Yoga ist kein Workout, sondern ein Workin. Ein checkin im jeweiligen Moment bei uns selbst, eine Praxis im Spüren und Zuhören, ein Präsenz- und Achtsamkeitstraining

nächster Kurs: 27.02. - 09.04.23 von 10.30 Uhr - 11.45 Uhr

Weitere Informationen, Angebote und Termine unter: www.biburger-hebammenpraxis.de

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Referentin:

Lena Rottenaicher

Kosten:

60 Euro

Veröffentlichungsdatum: 27.10.2022

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)

84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44

Fax 08671 – 84 671

info@keb-ris.de

www.keb-ris.de