

## Herzlich willkommen bei yoga.art!



**Wir beginnen dort, wo wir sind, so, wie wir sind und was geschieht, geschieht.**  
Desikachar

## Rückbildungsyoga / Kursangebot ab September 2022

**Donnerstag: 16.00-17.15 laufend ab sechs Personen**

Die Yogakurse finden in kleinen Gruppen bis maximal vierzehn Personen statt.  
Gestartet wird ab sechs Personen. Einsteigen ist jederzeit möglich.

Das Kind ist endlich da, Schwangerschaft und Geburt sind durchlebt, viele aufregende Eindrücke und Veränderungen prägen die jetzige Lebensphase.

Es ist wichtig nach der Schwangerschaft, die beanspruchte und gedehnte Haltemuskulatur, wie Bauch und Beckenboden wieder zu stärken und zu kräftigen. Eine gestärkte Bauch- und Beckenbodenmuskulatur sorgt für einen guten Halt der inneren Organe und beugt Gebärmutter- und Blasensenkung vor. Der Rücken, der sehr viel gehalten und stabilisiert hat, möchte wieder flexibel und kraftvoll sein.

Im Rückbildungsyoga können mit Körper-, Wahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen optimale Wirkungen erreicht werden:

- Stärkung des Beckenbodens und Kräftigung des ganzen Körpers
- Rückbildung von Gebärmutter und Stärkung der inneren Beckenorgane
- Kräftigung der Muskeln von Brust, Bauch, Beine und Rücken
- Entspannung und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele

**„Kleines, ich umarme deine Gegenwart in meinem Leben und mein  
Zusammensein mit dir. Konnte es je eine Zeit geben, in der du nicht Teil meines  
Lebens und Herzens warst?“** Wiegenlied der Berber

**Kurskosten****Rückbildungsyoga / Beckenbodentraining**

10er Abo: 10 Lektionen à 75 Min. / CHF 300.-- Teils Krankenkassen anerkannt: „Bitte bei der Krankenkasse nachfragen“

**Zahlungsbedingungen**

Barzahlung am ersten Kurstag oder Vorauszahlung per Einzahlungsschein. Kursgelder werden nicht zurückerstattet.

**Nachholen / Ferienabsenzen**

Einzel versäumte Lektionen können während der Dauer des Abos oder nach Absprache nachgeholt, nicht aber vom Kursgeld abgezogen werden. Bei unentschuldigtem Absenzen besteht keine Nachholberechtigung.

**Schnupperlektion**

Nach Absprache

**Versicherung**

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.

**Bekleidung**

Bequeme, (Trainings-) Kleider, warme Socken, Tuch oder Decke zum Zudecken bei der Entspannung.

**Kursvorbereitung**

Mindestens zwei Stunden vor der Yogalektion nichts mehr essen. Gesundheitliche Beschwerden bitte der Kursleitung vor Kursbeginn mitteilen.