

# Neues Kursangebot

## Postnatal YOGA - Für innere Stabilität und Stärke nach der Schwangerschaft

unter der Leitung von:

Joanna Pitz

YOGA Lehrerin Prä & Postnatal

Kurs Angebot:

8 er ABO

Start: Mittwoch, 02. Juli 2025

von 10.30 - 11.45 Uhr

Kurs II (mit Nachwuchs)

Dieser Kurs unterstützt dich ganzheitlich und spricht dich auf allen Ebenen an: körperlich, mental und seelisch.

Durch diesen Kurs kannst du entspannen, Kraft tanken, sowie den Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur entspannt aufbauen und mobilisieren um in deine eigene Balance zurück zu finden.



Die einzelnen Übungen werden mit Hilfsmitteln an die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten optimal angepasst. Durch atemsynchrone Bewegungsabläufe kannst du den Körper mobilisieren, kräftigen und ebenso emotional und mental bewusste, tiefe Entspannung und Stressabbau erfahren als Ausgleich zu den vielfältigen Belastungen des Alltags.

**Kursgebühr: 110,00 € / 8 er ABO**

ZPP Zertifizierter Kurs

Anmeldungen Online - direkt an:  
[kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de](mailto:kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de)

Veranstalter:  
Netzwerk Gesundheit Wittgenstein  
Am Hinterstöppel 4,  
57319 Bad Berleburg

