

YOGA MIT BABY (0-1 JAHR)

mit Yogalehrerin Julia Langmaack

07.05.-18.06.2026

Jeweils 6 Termine à 75 Minuten

Kosten: 65 € für 6 Termine (Barzahlung zu Kursbeginn)

Donnerstags von 11:00-12:15 Uhr

Ort: Haus der Diakonie

Am Alten Amtsgericht 5, 24211 Preetz

ZEIT FÜR DICH – GEMEINSAM MIT DEINEM KIND

Finde nach der Geburt sanft zurück in deine Kraft – gemeinsam mit deinem Baby.

Im Kurs „Yoga mit Baby“ zeigt Julia wohltuende Übungen, die Körper und Seele stärken, Verspannungen lösen und Raum für Entspannung schaffen.

Zwischen Yogaflows bleibt Zeit für Austausch, kleine Pausen und Nähe zu deinem Baby.



früherster Starttermin für dich:

8 Wochen nach Entbindung

12 Wochen nach einem Kaiserschnitt

ANMELDUNG ÜBER DEN UNTEN STEHENDEN QR-CODE ODER

DIREKT UNTER:

FAMILIENZENTRUM@KIRCHE-PS.DE

TEL: +49 4342 717-40

Gefördert durch:



Familienzentrum Preetz und
Umgebung Am Alten
Amtsgericht 5 24211 Preetz
Laura Zell Koordinatorin
familienzentrum@kirche-ps.de
Tel: +49 4342 717-40



SH  Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Jugend, Familie
und Senioren