Termine:

Donnerstags | 17:30–18:45 Uhr
01.10.–26.11. 2026
(8 Termine)

Kursleitung: Julia Langmaack
Kursgebühr: 100 € für 8 Termine
maximal 10 Teilnehmerinnen

Mama-Yoga ohne Baby
Deine Me-Time im Trubel des Alltags

mit Yogalehrerin Julia Langmaack

Ort:

Familienzentrum Preetz und Umgebung
KührenerStraße 14 · 24211 Preetz

Das erwartet dich:
Kräftigung von Beckenboden und Körpermitte
Wohltuende Dehnung für Nacken, Schultern und Rücken
Atem- und Entspannungsübungen
Zeit nur für dich – zum Ankommen, Loslassen und Auftanken

Für Mamas nach abgeschlossener Rückbildung mit Babys und Kleinkindern.
Bitte bringe deine eigene Yogamatte mit.

EV.-LUTH. KIRCHENKREIS PLÖN-SEGEBERG DIAKONISCHES WERK

Familienzentrum Preetz und Umgebung
Kührener Str. 14, 24211 Preetz

ANMELDUNG ÜBER DEN UNTEN STEHENDEN QR-CODE ODER DIREKT UNTER:

FAMILIENZENTRUM@KIRCHE-PS.DE

TEL: +49 4342 717-40

Gefördert durch:

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