



# RÜCKBILDUNG & YOGA

## Wiederaufbau der Muskulatur nach der Geburt

Die erste Zeit nach der Geburt ist Einzigartig, du bist jetzt Mama und dein Körper ist noch nicht der, der er vor der Schwangerschaft war. Die natürlichen Vorgänge der Rückbildung kannst du mit gezieltem Training unterstützen und verstärken.

Rückbildungsyoga strafft und stärkt schonend den Körper, bringt innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

- Jeden **Freitag um 17:30 Uhr** oder ab 3 Teilnehmer auf Terminwunsch
- Einstieg ist jederzeit möglich.
- Start erst ab 7 – 16 Wochen nach der Geburt.
- → Ab 3 Teilnehmer findet der Kurs statt.

Yoga nach der  
Geburt hilft dir...

Vitaler werden zu  
können und deinen  
Körper wieder  
sinnvoll fordern

Beckenboden und  
Muskulatur auf  
sanfte Weise  
stärken

Verspannungen  
vorzubeugen

**HEALTHYSOUL BY  
NICOLE KASTLER**

Drautendorf 111,  
4174 Niederwaldkirchen

[www.healthysoul.at](http://www.healthysoul.at)

0664 / 5318026

[NICOLE@HEALTHYSOUL.AT](mailto:NICOLE@HEALTHYSOUL.AT)