

# Workout & *Yoga*.

Für Mamas während &  
nach der Schwangerschaft



Start am Montag, den 22. April 2024



**Pränatal Yoga** – deine Zeit der Verbundenheit und Vorfreude auf das kommende Wunder. Ich begleite dich mit individuellen Einheiten zu Körperhaltung, Atemtechnik und Entspannung. Angepasst an die Bedürfnisse deiner jeweiligen Trimester helfe ich dir, dich sowohl körperlich als auch emotional auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten.

**Mo. 8:30-9:45 Uhr / Do. 16:45-18:00 Uhr**  
*13. SSW bis zur Geburt*

**Postnatales Yoga** – deine liebevolle Rückkehr zu dir selbst nach der Geburt. Ich unterstütze dich und deinen Körper in der Rückbildung und gebe dir Raum für Regeneration und Selbstfürsorge in dieser besonderen Zeit als Mutter.

**Mo. / Fr. 10:00-11:15 Uhr (mit Baby)**  
**Do. 18:15-19:30 Uhr (ohne Baby)**  
*6-8 Wochen nach vaginaler Entbindung*  
*10-12 Wochen nach Kaiserschnitt*

**Yoga für Mama und Baby** – eine ganzheitliche Erfahrung voller Liebe und Achtsamkeit für euch beide. In diesem harmonischen Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Bindung gebe ich dir Raum zur Selbstfürsorge, während dein Baby sensorische Erfahrungen in der Bewegung spürt.

**Mo. / Fr. 11:30-12:30 Uhr**  
*für Babys im 1. Lebensjahr*



**MamaWORKOUT** – ein Fitness- und Gesundheitskonzept, das speziell für Schwangere und Mütter geschaffen wurde. Mit meinem gezielten Fitnesstraining steigern wir deine Vitalität, schulen deine Körperwahrnehmung und trainieren an deiner stabilen Körpermitte.

**Babybauch: Di. 9:30-10:30 Uhr**  
*13. SSW bis zur Geburt*  
**Rückbildung: Di. 10:45-11:45 Uhr**  
*6-8 Wochen nach vaginaler Entbindung*  
*10-12 Wochen nach Kaiserschnitt*



**Eltern-Kind-Yoga** – eure gemeinsame Auszeit mit aktiven und entspannten Momenten, in denen ihr euch stets nahesteht. In verschiedenen Yogapartnerübungen haben wir Spaß beim gemeinsamen Ausprobieren, Erleben und Eintauchen in kreative Stunden. Ihr gebt euch Stabilität und gegenseitigen Halt. Zudem fördert ihr spielerisch eure Beweglichkeit, verbessert eure Kraft und Koordination und dürft das Ende entspannt zusammen ausklingen lassen.

**Do. 14:15-15:15 Uhr**  
*für Kinder von 4-6 Jahren mit 1 Erwachsenen*

## - Dein Körper leistet großartiges -

Ich freue mich schon riesig darauf, dich mit meiner vollen Hingabe, meinem Fachwissen und meiner Erfahrung auf deiner ganz besonderen Reise ein Stück begleiten und unterstützen zu dürfen.

*Michaela Boller*

Physiotherapeutin, u.a. zertifizierte Prä- und Postnatal sowie Power-Yoga Trainerin und Mama von 3 Kindern



**Kursdauer:** 15 Wochen

Einstieg alle 5 Wochen möglich

**Einheit:** 60 min. á 17 €

**Kontakt:**

[michaela.boller@motivationmensch.de](mailto:michaela.boller@motivationmensch.de)

**Wo:** Brückenstr. 15, 79761 Waldshut

Die Kurse finden in den Räumlichkeiten der Stoll VITA Stiftung statt.

Motivation*Mensch.*

