

# *Yoga und der dynamische Beckenboden nach der Geburt*



**Am Montag, 13.30 – 15.00**

31. Januar - 4. April 2022, 10 x, fortlaufend

**Wo:** klangnau, Dorfstrasse 5 B, Langnau, in Langnau  
Anmeldung bis 20. Januar 2022

**Themen:**

Yoga

Der dynamische Beckenboden  
wahrnehmen, sensibilisieren, kräftigen, entspannen  
Beckenboden im Alltag

Entspannungsvariationen

Nach den individuellen Bedürfnissen kann aus einem Themenschatz ergänzt werden:  
Yoga, freier Tanz, Hula Hoop, Orientalischer Tanz, Klangreise

Die Inhalte sprechen dich an, diese Daten/Tag/Zeit passen für dich gerade nicht?  
Informiere dich bei uns über die weiteren Kursangebote.

**Kursgebühr**

Fr. 320.-, per TWINT auf 079 106 06 66 (M. Kubicek)  
oder Monika Wälti, Dorfstrasse 4, 3550 Langnau  
CH35 0630 0163 0271 5268 9  
30-38112-0

**Kursleitung**

Monika Kubicek, Hebamme, Klangreisen, Beckenboden  
Aussermattweg 22, 3532 Zäziwil  
[hausgeburt@hotmail.com](mailto:hausgeburt@hotmail.com)  
[www.hebamme-hausgeburt.ch](http://www.hebamme-hausgeburt.ch), 079 106 06 66

**Kursleitung, Anmeldung und weitere Informationen**

Monika Wälti, Yoga, Tanz, Beckenboden  
Dorfstrasse 4, 3550 Langnau  
079 901 63 88 [moniquita@bluewin.ch](mailto:moniquita@bluewin.ch)