



Mama-Baby-Yoga mit Mag. Sonja Pöschl-Hahnl

Dienstag, 16. Jänner 2018, 9:00 Uhr

Turnsaal der Volksschule Waldenstein, 3961 Waldenstein Nr. 62

Herzliche Einladung zu unserer Mama-Baby-Yoga-Schnupperstunde mit Mag. Sonja Pöschl-Hahnl in Waldenstein!

Ein Yogakurs für alle Jungmamis mit Babys und Kleinkindern. Während die Mamas mit effektiven Yogastellungen ihren Körper trainieren und den Geist entspannen, Verspannungen lösen und einzelne Muskelgruppen (Bauch, Beine, Rücken...) gezielt stärken, knüpfen die Kinder erste Kontakte mit Gleichaltrigen. Spielsachen für die Kleinen und Yogamatten sind vorhanden. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig.

Kursleitung: Mag. Sonja Pöschl-Hahnl, 2fache Mama, zertifizierte Schwangeren-Yoga- und Mama-Baby-Yoga-Lehrerin, Babymassage Kursleiterin.

www.w4baby.at. info@w4baby.at. 0650/4132822.

<http://www.facebook.com/w4baby>

Information:

Kleinregion Waldviertler StadtLand

Mag. Viktoria Prinz

Kleinregionsmanagerin & Geschäftsführerin

Tel.: 02852/52506-330

Mail: viktoria.prinz@gmail.com

www.waldviertler-stadtland.at

ZVR-Zahl: 332561781

Sitz: Kleinregion Waldviertler StadtLand, 3950 Gmünd, Schremser Straße 6

Telefax: 02852/52506-500, e-mail: kleinregion@waldviertler-stadtland.at

Bankverbindung: Sparkasse Waldviertel Mitte, IBAN: AT95 2027 2004 0026 2911, BIC: SPZWAT21XXX lautend auf „Kleinregion Waldviertler StadtLand“