

YOGA NACH DER GEBURT

Für Frauen mit wenig
Deutschkenntnissen

Wann: Jeden Freitag 9.30 - 10.30 Uhr
(ausser Schulferien)

Wo: Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
Raum: "Atelier" (Erdgeschoss)

Kosten: Nach Einkommen
Fr. 5.-/10.-/15.- pro Stunde

Info/Anmeldung:

Tanja Fürst: 079 549 94 56
kontakt@yogapro.ch
www.yogapro.ch



Yoga nach der Geburt:

Wir bewegen uns und kräftigen den Körper
Wir lernen zu entspannen
Wir reden über das Muttersein

Diese Angebot ist für Frauen, die aus verschiedenen Gründen kein reguläres Angebot besuchen können.

Es braucht keine Vorkenntnisse und kein Material.

Nach der Yogastunde gibt es die Möglichkeit mit der Mütter- und Väterberatung auszutauschen.



Dieses Projekt wird vom Verein YogaPro organisiert.
Mit Unterstützung von:



MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG
KANTON BERN
CENTRE DE PUÉRICULTURE
CANTON DE BERNE



mamamundo
www.mamamundo.ch



Beisheim Stiftung



**Berner
Generationen
Haus**



**Burgergemeinde
Bern**