

YOGA NACH DER GEBURT

Für Frauen mit wenig
Deutschkenntnissen

Wann: Neu ab 16. August 2024
Jeden Freitag 9.00 - 10.00 Uhr
(ausser Schulferien)

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

Kosten: Mindestens 5.-Franken pro Stunde

Info/Anmeldung:

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



Mit Kinderhütedienst
Kinder bitte anmelden!

Yoga nach der Geburt:

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

Es braucht keine Vorkenntnisse und kein Material. Nach der Yogastunde gibt es Kaffee oder Tee. Die Mütter- und Väterberatung ist einmal im Monat da für Fragen.



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**



**Burggemeinde
Bern**