



mamamundo

www.mamamundo.ch

Rückbildungskurs in deiner Sprache!
Postnatal recovery course in your language!

Yoga nach der Geburt

Ein Rückbildungsangebot von mamamundo

In Zusammenarbeit mit dem Verein YogaPro kannst du nach der Geburt deinen Körper bewegen und kräftigen, dir Zeit für dich nehmen und dich über das Muttersein austauschen.

Dieses Angebot richtet sich an Frauen mit keinen/wenigen Deutschkenntnissen.

Kurskosten: CHF 50.– (8 Lektionen)



mamamundo.ch/de/bern/rueckbildung/

Unterstützt durch:



**Burgergemeinde
Bern**



Postnatal yoga

A postnatal recovery course by mamamundo

In collaboration with the YogaPro association, you can gently move and strengthen your body after birth, take time for yourself, and connect with other mothers.

This course is designed for women with little or no German.

Course fee: CHF 50.– (8 sessions)



mamamundo.ch/en/berne/postnatal-recovery/

Supported by:

stiftungcorymbo 