

POSTNATAL YOGA

MIT BABY

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS



KURSSSTART
NOVEMBER 2026
MONTAG
10:30-11:30

NADINE HAFEEZ

ANMELDUNG: [INFO@YOGABYNADINEHAFEEZ.COM](mailto:info@yogabynadinehafeez.com)

INFOS

ZEIT FÜR DICH & DEIN KIND

**KOMM SANFT ZURÜCK IN DEINEN KÖRPER UND GEWINNE
NACH DER GEBURT NEUE KRAFT.**

DIESER POSTNATAL YOGA (HATHA) KURS BIETET DIR EINEN
RAUM FÜR VERBINDUNG MIT DEINEM KIND UND ANDEREN
MÜTTERN. DU LERNST KÖRPER- UND ATEMÜBUNGEN
KENNEN, DIE DIR HELFEN IM HERAUSFORDERNDEN
MAMA-ALLTAG ZU ENTSPANNEN UND DICH MIT NEUER
KRAFT UND POSITIVITÄT AUFZULADEN.

TERMINE: 10 X 60 MIN (START: 2. NOV. 2026)

PREIS: 120 EUR

BEZUSCHUSSUNG DURCH DEINE KRANKENKASSE
MÖGLICH!

**ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS
(ZPP-ZERTIFIZIERT NACH § 20 SGB V)**

KOMMUNE12 - LOFTSTUDIO
SCHWARZWALDSTRASSE 20 (HINTERHOF), 79102
FREIBURG

FÜR ANMELDUNG ODER FRAGEN SCHREIB MIR GERNE!



INFO@YOGABYNADINEHAFEEZ.COM
[@YOGABYNADINEHAFEEZ](https://www.instagram.com/YOGABYNADINEHAFEEZ)

WWW.YOGABYNADINEHAFEEZ.COM