

Fit mit Baby & Rückbildungs-Yoga

Eine Wohlfühlzeit für Mamas gemeinsam mit ihren Babys & Kleinkindern.

Geeignet für: Mamas ab 8 Wochen nach der Geburt, die gerne sich, ihrer Gesundheit und inneren Balance etwas Gutes tun möchten sowie für Mamas, die eine gemütliche Zeit gemeinsam mit ihrem Baby oder Kleinkind mit anderen Mamas verbringen möchten.

Ablauf: Die Mamas praktizieren gemeinsam mit mir eine angenehme, sanfte Mischung aus Yoga- & Pilatesübungen und können sich ihren Babys widmen. Die Kleinen können gerne mit praktizieren oder spielen.

Dauer: 60 Minuten

Montags, 09:30 Uhr, Florianisaal Langegg
Obergoggitsch 2, 8323 Obergoggitsch



Stillen, Wickeln, Entdecken - alles ist erlaubt & erwünscht!

Einzelkarte: € 17,-
10er-Block: € 150,-
(für alle meine Kurse anwendbar)

Anmeldung:

0664/5136025 oder
christine.fuchs@hfvb.at



CHRISTINE'S FLOW

Yoga & Bauch-Beine-Po

Ein wohltuender Mix aus Yoga & Pilates zur Verspannungslockerung, Figurstraffung und zur inneren Ausgeglichenheit sowie mehr Körperbewusstsein. In meinen Yoga-Stunden gibt es auch immer ein entspanntes meditatives Ankommen und ein wohltuend ausgleichendes Savasana (Schlussentspannung). Dauer: 75 Minuten.

Termine:

1. Kurs:

Dienstags um 19:00 Uhr, VS Krumegg
Turnsaal, bei Schönwetter auf der Wiese

2. Kurs:

Mittwochs um 18:15 Uhr,
im Florianisaal in Obergoggitsch

3. Kurs:

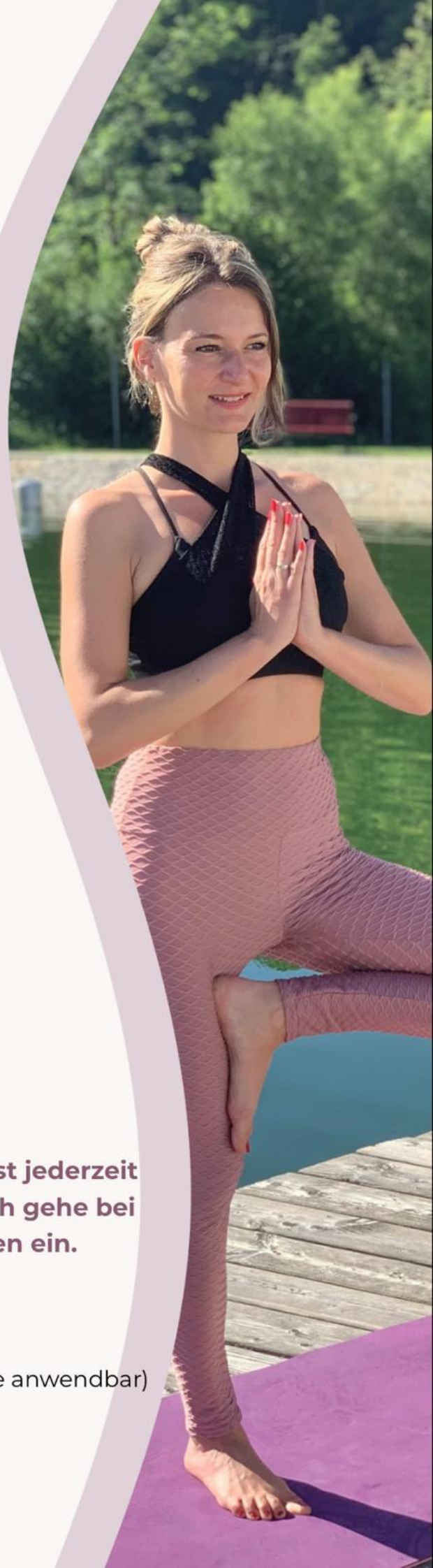
Freitags um 09:00 Uhr,
im Florianisaal in Obergoggitsch, bei
Schönwetter im Lilienbad St. Marein

Für Anfänger & Fortgeschrittene. Der Einstieg ist jederzeit möglich, die Einheiten sind nicht aufbauend. Ich gehe bei Bedarf auch individuell auf Teilnehmer:innen ein.

Anmeldung:
0664/5136025 oder
christine.fuchs@hfvb.at

Einzelkarte: € 17,-
10er-Block: € 150,-
(für alle meine Kurse anwendbar)

Christine Fuchs
www.christinesflow.at





MEERJUNGFRAUEN- GESCHICHTE

**23
JUNI**

**IM TURNSAAL DER
VOLKSSCHULE KRUMEGG**

**16:30
UHR**

Kinderyoga fördert das respektvolle Miteinander & einen achtsamen Umgang mit sich selbst.

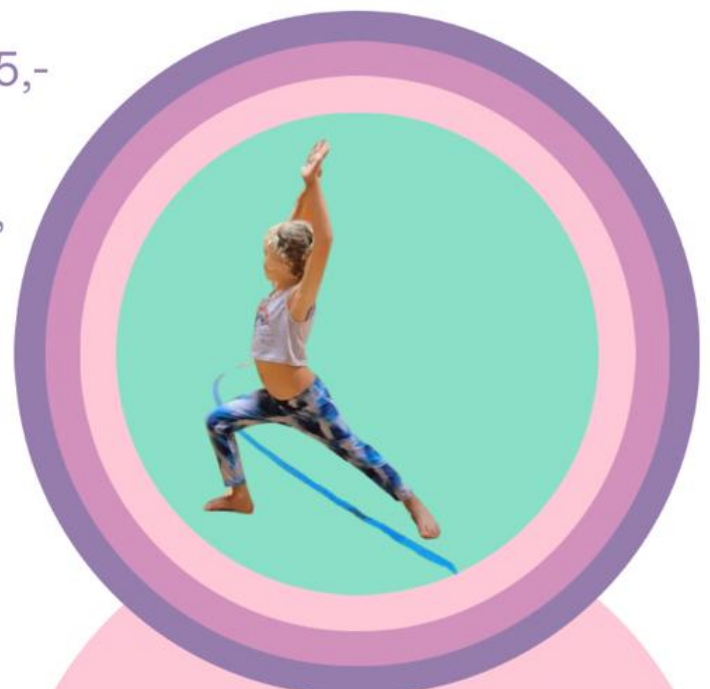
Dauer: 50 Min. **Kosten:** € 15,-

Was du brauchst:

Bequeme Kleidung, Trinkflasche, wenn vorhanden eine Turnmatte.

Anmeldung: 0664/5136025
oder christine.fuchs@hfvb.at

♥ lich willkommen sind alle
Kinder zwischen 3 & 10 Jahren!



Wir freuen uns auf euch!
Christine & Selina

www.christinesflow.at