



# MAMA & BABY YOGA

Gauguschmühle, Aigen 3  
ab 16. Jänner 2024  
jeden Dienstag 9:30 - 11:00 Uhr

Stärke deine Mitte  
mit Fokus auf  
Beckenboden, Bauch  
und Rücken.  
Im Laufe einer Einheit wird  
der ganze Körper bewegt  
und gekräftigt.

Wir gehen tiefer in die  
Wahrnehmung und in die  
Entspannung.

Genieße die Zeit gemeinsam  
mit deinem Baby oder ganz für  
dich.

Auszeit & Austausch

Für alle Mamas ab 6 Wochen  
nach der Geburt  
(ab 8 Wochen nach KS)  
bis zum Laufen

10er-Block - 150€  
Einzeleinheit 17€  
Schnuppereinheit - 10€

Anmeldung unter  
[hello@marionfritz.com](mailto:hello@marionfritz.com) oder  
0664 51 44 880

Weitere Informationen unter  
[www.marionfritz.com/mby](http://www.marionfritz.com/mby)

