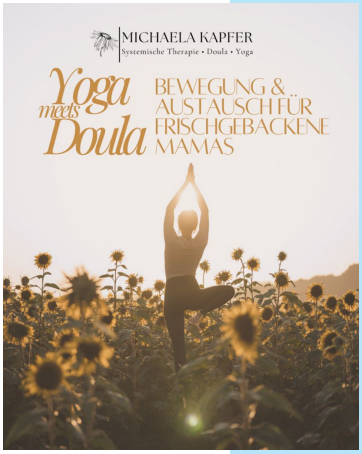
KEB Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e.V.

Postnatal Yoga



Für Mamas nach der Rückbildung

Kurs mit 5 Terminen: 19.02. - 19.03.2027, freitags von 09.30 - 10.30 Uhr

Nach Schwangerschaft und Geburt braucht der Körper Zeit, um wieder Kraft zu sammeln. Und oft braucht auch das Erlebte Raum. Raum, um sich zu bewegen, zu spüren, zu sortieren und auszusprechen.
In diesem Yogakurs verbinde ich sanfte, aufbauende Bewegung mit meiner Begleitung als Doula. Im Fokus stehen Stabilität, innere Stärkung und ein liebevoller Kontakt zu deinem Körper nach der Geburt.

Neben der körperlichen Praxis gibt es 15 Minuten Raum für Austausch. Für das, was noch nachwirkt. Für Fragen zur Geburt. Für dein Erleben als Mama.

Mit oder ohne Baby - so wie es bei dir passt.

Ort
Passau, herz.raum, Oberer Sand 6

Referentin
Michaela Kapfer, Erziehungswissenschaftlerin B.A., Caritaswissenschaftlerin M.A., systemische Einzel-, Paar & Familientherapeutin (DGSF), Doula & Kursleiterin für mentale Geburtsvorbereitung

Kosten
75 Euro

Hinweis
Weitere Kurse:
Freitag, 04.06. - 02.07.2027, 09.30 - 10.30 Uhr
Freitag, 12.11. - 10.12.2027, 09.30 - 10.30 Uhr

Anmeldung
01517 0129320 oder kontakt@michaela-kapfer.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-11-02 07:52:16

Tel. (0851) 393-4501
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de