

# Rückbildungsyoga



Ich heiße Sophie, bin Yogalehrerin  
und Doula (Geburtsbegleiterin).

Bis zu 3 Jahre nach Geburt möglich (auch  
Kaiserschnitt). Du verbindest dich mit dem  
Beckenboden und stärkst ihn.

Mit gezielten Übungen und Visualisierungen  
kommst du wieder in Kontakt mit deinem  
Körper.

ab **7.12.2023**

Donnerstag 15:45-16:45

Bachapotheke -

Steinbruchstraße 6, 1160 Wien

1 Stunde 20€

5 Stunden 90€

Anmeldungen ab sofort möglich  
kleine Gruppe (max 7)



Infos und Anmeldung direkt unter:  
[sophie.benko@hotmail.com](mailto:sophie.benko@hotmail.com)