

Mama
Reset



**MAMA RESET – ZEIT FÜR DICH.
ZEIT ZUM DURCHATMEN**

YOGA ZUR STRESSREGULATION

mit Sandra Bodemann
YogaLehrerin, 3HO Deutschland e.V.
zertifiziert seit 2012

Mama Reset – Zeit für dich. Zeit zum Durchatmen

4 Termine - jeweils Sonntag 11:00 Uhr

14.06.2026

(Schnuppertermin - auf Spendenbasis)

28.06. • 12.07. • 26.07.2026

Sanfte Nervensystem-Regulation für erschöpfte Mütter

Du gibst jeden Tag so viel – dieser Kurs ist dein Raum,
um wieder bei dir anzukommen.
Zum Loslassen. Zum Auftanken.
Zum Spüren, was du brauchst.

- Sanftes Yoga, das dein Nervensystem beruhigt und dich trägt
- Atemübungen, die dich in stressigen Momenten zurück zu dir bringen
- Erdende Bewegungen für mehr Halt und innere Sicherheit
- Kleine Meditationen für stille, nährenden Pausen im Alltag
- Einfache Impulse, um Stress besser zu verstehen und liebevoll mit dir umzugehen

Ort: Mukande Yoga Zentrum
Bahnhofstrasse 32, 68526 Ladenburg



Dauer: 90 Minuten
Preis: 17 € pro Termin
oder 50 € für eine 3er-Karte

Anmeldung und Infos:
Sandra Bodemann
0163 / 976 1348 (WhatsApp)