

Fragen & Antworten

YOGA FÜR MAMIS MIT BABY

Muss ich Yoga-Vorkenntnisse haben?

Nein – der Kurs ist für alle geeignet, ganz ohne Vorerfahrung.

Ab wann nach der Geburt kann ich teilnehmen?

Idealerweise hast du bereits einen Rückbildungskurs besucht und spürst, dass dir diese sanfte Stärkung guttut. In der Regel ab der 8. Woche – oder dann, wenn du dich bereit dazu fühlst.

Bis zu welchem Alter ist mein Baby willkommen?

Dein Baby darf gerne bis zum Krabbelalter mit dabei sein.

Kann ich auch ohne mein Baby kommen?

Klar – solange es dich nicht stört, dass andere Mamis mit ihren Babys dabei sind, bist du auch ohne dein Baby herzlich willkommen.

Was, wenn mein Baby weint, schläft oder gestillt werden muss?

Alles darf sein: schlafen, beobachten, gestillt, gefüttert oder versorgt werden – ganz nach eurem Rhythmus.

Was soll ich mitbringen?

Ausser bequemer Kleidung und den gewohnten Sachen für dein Baby brauchst du nichts mitzubringen.

Was ziehe ich an?

Bequeme Kleidung, gerne mit ein paar warmen Socken für die Schlussentspannung.

Was, wenn ich eine Lektion verpasse?

Kein Stress, das gehört mit Baby dazu. Mit dem 10er-Abo darfst du 2 Lektionen nachholen, mit dem 5er-Abo 1 Lektion, bis Ende Januar 2027. Melde dich einfach bis Dienstag 08.00 Uhr per WhatsApp oder Anruf ab, dann ist dein Nachholplatz reserviert. Das bezahlte Geld wird nicht zurückerstattet.

Was, wenn mein Baby krank ist?

Dann bleibt ihr bitte zu Hause und kuriert euch aus, gute Besserung! Meldest du dich bis Dienstag 08.00 Uhr ab, zählt die Lektion als Nachhol-Anspruch. Dauert es länger, melde dich bei mir – dann finden wir gemeinsam eine faire Lösung.

Kann ich auch nur eine Einzellektion buchen?

Ja, gerne. Entscheidest du dich danach für mehr, wandeln wir deine Buchung einfach in ein Abo um.

Was kostet der Kurs?

10er-Abo CHF 300.– · 5er-Abo CHF 160.– · Einzellektion CHF 35.–.

Wie viele Teilnehmerinnen hat es?

Maximal 8 Frauen – so bleibt es persönlich.

Kann ich auch später in den Kurs einsteigen?

Ja, das ist jederzeit möglich.

Wo findet der Kurs statt und wie melde ich mich an?

Physio Drei Eichen, Stationsstrasse 34, 8833 Samstagern. Anmeldung telefonisch bei Rachel unter 079 726 33 39.

Gibt es Parkplätze?

Ja, vor der Physio Drei Eichen stehen Parkplätze für die Besucher:innen zur Verfügung.

Wie kann ich bezahlen?

Ganz einfach per Twint oder bar vor Ort.

NOCH FRAGEN? MELDE DICH GERNE BEI RACHEL

079 726 33 39