

Rückbildung mit Kinderbetreuung

In der Rückbildung wird die von Schwangerschaft und Geburt beanspruchte Muskulatur wieder in Schwung gebracht. Gezielte Übungen helfen, Rücken, Schultern und Becken zu entspannen. Sie finden Zeit, um nach innen zu horchen und den vom Kind besetzten Körperraum nach der Geburtserfahrung wieder neu für sich zu gewinnen. Im Kurs gibt es auch Raum für Informationen und Gespräche über den neuen Alltag.

Daten/Zeit: 8x Mittwoch, 14.00 bis 15.15 Uhr

Kurs 1: 9. Januar bis 6. März 2019 (ohne 6. Feb.)

Kurs 2: 13. März bis 8. Mai 2019 (ohne 1. Mai)

Kurs 3: 15. Mai bis 3. Juli 2019

Leitung: Gabrielle Susan Rüetschi, Atem- und Bewegungstherapeutin

Kosten: CHF 360.–, inkl. Kinderbetreuung

Einige Zusatzversicherungen übernehmen einen Teilbetrag

Ort: Familienzentrum Karussell, Haselstrasse 6, 5400 Baden

Anmeldung: Tel. 076 454 81 53, gsrueetschi@gmx.ch

mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Frottiertuch



Karussell
Familienzentrum Region Baden