

Schwangerschaftsgymnastik mit Kinderbetreuung

Die Schwangerschaftsgymnastik hilft mit gezielten Übungen zu entspannen, damit die Energie im Körper frei fließen kann: Atem- und Wahrnehmungsschulung, Körperföhlarbeit, Kräfteaufbau. Sie finden Zeit und Raum, um nach innen zu horchen, den sich verändernden Körper wahrzunehmen und Kontakt mit Ihrem wachsenden Kind aufzunehmen. Im Kurs gibt es auch Raum für Informationen und Gespräche über Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit danach.

Daten/Zeit: 8x Mittwoch, 12.30 bis 13.45 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