

Familienzentrum Uster
Zentralstrasse 32, 8610 Uster
044 994 57 47
Familienzentrum-uster.ch



Rückbildung mit Baby

Zusammen fit werden macht mehr Spass!



Die Schwangerschaft ist eine Meisterleistung unseres Körpers. Mit Rückbildung machen wir uns sanft wieder fit und finden zu einem neuen Körpergefühl. Wir trainieren die Beckenbodenmuskulatur und stärken Bauch- und Rumpfmuskeln. Ebenfalls widmen wir uns der Körperaufrichtung für eine optimale Atmung und Haltung beim Tragen des Kindes.

Wer: Die Rückbildung eignet sich für Mamis ab 6 bis 8 Wochen nach der Geburt und ihre Babys.

Wann: Mittwochvormittag 10.00 - 11.00 Uhr
15.März / 22.März / 29.März / 5.April / 12.April /
19. April

Wo: Familienzentrum Uster, Zentralstrasse 32

Kosten: 180.- à 6x

Kursleiterin: Manisha Braun
www.ganzheitlichestillberatung.ch
Zertifizierte Traumatherapeutin
Dipl. Geburtsvorbereiterin
Birthcare
Dipl. Fachkreis ganzheitliche Stillberatung

Anmeldung : 079 679 21 68