

RÜCKBILDUNGSKURS MIT BABY BY KRAVINA



Kursdaten: 08.01. / 15.01. / 22.01. / 29.01. / 05.02. / 12.02. / 19.02.2024

Kurszeit: Montags, 16.15 – 17.30 Uhr

Wo: Home of Dance, Kalchbühlstr. 12, 7000 Chur*

Für wen: Frauen ab 8 Wochen nach Geburt
frühestens nach der Nachkontrolle beim Frauenarzt
dein Baby ist idealerweise 8 Wochen bis ca. 6/7 Monate jung

**Regenerierende, kräftigende Körperübungen für deine Mitte,
sowie lockernde Übungen für deinen Nacken- und
Schulterbereich in enger Verbindung zu deinem Baby**

Vorkenntnisse: Es sind keine Vorkenntnisse nötig

Mitbringen: bequeme Kleidung, alles Nötige für dein Baby
falls vorhanden eigene Trainingsmatte

Ausgleich: CHF 220.-

In diesem speziellen Rückbildungskurs nimmst du deinen Körper wieder neu wahr, ohne den grossen Baby-Bauch. Du bringst wieder mehr Kraft in deine dir form- und haltgebende Rumpfmuskulatur, sowie in deine Beckenboden-muskulatur. Zudem lernst du entspannende Lockerungsübungen für deinen Nacken-, sowie Schulterbereich.

In die regenerierenden und wohltuenden Körperübungen wird dein Baby mit- einbezogen. So wird zusätzlich die Verbindung zwischen dir und deinem Baby gestärkt. Insbesondere auch deshalb, weil kleinere Einheiten von Baby-massagen dazugehören.

**Deinem Körper den Halt und die Kraft zurückbringen.
Deinem Gefühl Sicherheit und Vertrauen schenken.
Deine Gedanken mit positiven Affirmationen nähren.**

Du magst dies alles lieber alleine und nicht in der Gruppe?

Rückbildungskurs mit Baby by Kravina einzeln
CHF 90.00 pro 60 Min. / CHF 110.00 pro 75 Min.

Rückfragen und Anmeldung an:

Nadia Burkhart-Comini, Diplomierte Pflegefachfrau, Mutter von 3 Töchtern
Yoga-Lehrerin Grundausbildung und Zusatzweiterbildung in Schwangerschaft und
Rückbildung, Dipl. BeBo® Kursleiterein & Antara®-Personaltrainerin

Tel: **076 470 85 98** Mail: mail@kravina.ch