

# RÜCKBILDUNGSKURS MIT BABY BY KRAVINA



**Kursdaten:** 04.03. / 11.03. / 18.03. / 25.03. / 08.04. / 15.04. / 22.04.2024

**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](mailto:mail@kravina.ch)