Kravina-Rückbildungs-Yoga mit Baby

Kursdaten: 21.08. / 28.08. / 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09. / 2.10.2023

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 Yoga-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.

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

Kravina-Rückbildungs-Yoga-mit Baby 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

* Nähe Autobahnausfahrt Chur Süd, Gratisparkplätze vor Ort vorhanden https://homeofdance.ch/parkieren/