

BabyBAUCH - Sanfte Bewegung während der Schwangerschaft

Mi 21.02.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

Ort:

Waldkirchen, facettenReich
Marktplatz 27
94065 Waldkirchen

Gönn dir deine Auszeit vom Alltag und nimm dir bewusst Zeit für dich und deinen Körper! In meinem BabyBAUCH Kurs bewegen wir sanft und sicher deinen Körper und gehen aktiv gegen häufige Schwangerschaftsbeschwerden wie zum Beispiel Rückenschmerzen oder Wassereinlagerungen vor. Übungen aus den Bereichen Pilates und Yoga in Kombination mit Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Atemübungen helfen dir nicht nur dein physisches, sondern auch dein seelisches Wohlbefinden zu bestärken. In einer kleinen Runde von werdenden Müttern schöpfst du durch Bewegung und Ruhe neue Energie für deinen Alltag und stellst eine wunderbare Verbindung zu deinem Körper und deinem Baby her.

Dauer: 8 x 60 min

Der Kurs wird im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 bezuschusst.

Referentin Eva Bella KLoiber, Physiotherapeutin, prä- und postnatale Fitnesstrainerin, Rückbildungstrainerin und selbst stolze Mama.

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen, Informierte Eltern

Referentin:

Eva Bella KLoiber

Kosten:

96 Euro