



Christina
Truninger

Martina Rüegg

Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung

Ein Kurs, um sich Wissen anzueignen und Vertrauen aufzubauen
während der Schwangerschaft und für die Geburt.

Werkzeuge zur Selbstfürsorge mit Jin Shin Jyutsu («Strömen») und
Atemtherapie.

4 Abende für Frauen ab Schwangerschaftswoche 20

18.30 – 20.00 Uhr

Daten: 28.4., 5.5., 26.5. und 2.6.

*2 Samstagvormittage mit Partner*in*

09.30 – 11.30 Uhr

Daten: 17.5., 14.6.

Familienzentrum Planaterra

Reichsgasse 25, 7000 Chur

Kosten: 450.- (krankenkassenanerkannt über Atemtherapie)

Anmeldung bis am 21. April 2025 bei:

Christina Truninger, Atem- und Körpertherapeutin

info@atemundkoerpertherapie.ch

079 393 38 65

Martina Rüegg, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

kontakt@martinarueegg.ch

079 538 72 48