

RÜCKBILDUNGSKURS MIT BABY BY KRAVINA



Kursdaten: 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12. / 16.12.2024

Kurszeit: Montags, 16.15 – 17.30 Uhr

Wo: Home of Dance, Kalchbühlstr. 12, 7000 Chur*
Teilnahme auch online möglich 😊

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® Kursleiterin & Antara®-Personaltrainerin
Tel: **076 470 85 98** Mail: mail@kravina.ch