



GLÜCKSPLATZ

Komplementär Therapie: Yoga & Shiatsu
Systemische Aufstellungen

Mutter und Baby

Yoga nach der Geburt

- Bonding Impulse
- Tragemöglichkeiten
- Babymassage

Das Wochenbett mit Yoga unterstützen, ein gutes Gefühl und Sicherheit im neuen Alltags-Rhythmus finden.

Im Yoga vor der Rückbildungsgymnastik geht es um wertvolle Dinge ...

... für die Mutter

Leichte Atem-, Kreislauf-, Beckenboden-, Bauch- und Entspannungs-Übungen ausführen

... für das Baby

Mitgefühl, Vertrauen, körperliche Nähe, Massage, Anerkennung und Liebe entdecken / erfahren

In einer kleinen Gruppe unterstützen wir:

- Achtsamen, bewussten Umgang mit deinem Kind
- Tragemöglichkeiten ausprobieren
- Austausch mit anderen Müttern und individuelle Anliegen

Kursleitung Astrid Krummenacher-Slamníg

Anmeldung info@gluecksplatz.ch, +41 79 962 59 05

Kursdauer 4 Lektionen à 60 Min., plus je 15 Min. zum Ankommen, Stillen vor- und nachher

Zeit Mittwoch 15 Uhr (Beginn Yogalektion),
Kursdaten siehe gluecksplatz.ch

Kosten Fr. 160.– für 4 Lektionen

Ort Hebammenpraxis Thuja, Hauptstrasse 57, 6034 Inwil

In Zusammenarbeit mit:



ASTRID KRUMMENACHER-SLAMANIG

KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom
Sigihang 17 · 6034 Inwil · +41 79 962 59 05 · info@gluecksplatz.ch · gluecksplatz.ch