the link.
zentrum für
tanz.
kultur.
gesundheit.

komplementärmedizinisches
gesundheitszentrum
dein individueller weg zur gesundheit

8 Lektionen
à 75 Minuten

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK GRUNDKURS

Dienstag, 21. März bis
23. Mai 2023,
10.15 – 11.30 Uhr*

Kosten
CHF 224.00

Kinderhütedienst
CHF 7.50/Lektion
für das zweite Kind
CHF 4.50/Lektion

Kursleitung
Katrin Baumgartner

Kontakt:
the link
Bernstrasse 41
3303 Jegenstorf
+41 (0)31 762 03 03

www.the-link.ch
info@the-link.ch

the link
bewegend.
inspirierend.
gesund.

Möchtest du den eigenen Körper besser kennenlernen, Abläufe und Muskeln, die nicht zu sehen sind, wahrnehmen und stärken? Erfahre in diesem Kurs, wie du dich im Alltag bewegen kannst ohne den Beckenboden übermässig zu belasten.

Schon während meiner Ausbildung zur Hebamme wurde mein Interesse am Thema Beckenboden geweckt. Durch meine tägliche Arbeit, aber besonders nach meiner eigenen Geburtserfahrung, wurde mir die Wichtigkeit der Rückbildungs- und Beckenbodenarbeit noch bewusster.

Mein Wunsch ist es, die Frauen in Bezug auf ihre eigene Körperwahrnehmung zu sensibilisieren. Sie ermutigen den eigenen Körper besser wahrzunehmen und zu stärken und im Alltag den Beckenboden ganz natürlich zu integrieren. Wichtig hierbei ist die richtige Balance zwischen Training und Entspannung.

Wer im Gleichgewicht ist, ist bereit zum Agieren oder Reagieren und kann gestärkt und selbstbewusst durchs Leben gehen.

***Während der Zeit vom 7. - 23. April 2023 findet ferienhalber kein Kurs statt. Während dieser Zeit stehen Übungsvideos zur Verfügung.**

Kinderhüte ist möglich.

Voraussetzungen für diesen Kurs:
- Acht Wochen nach der Geburt ist der Einstieg in den Kurs möglich.