



## Ein NBH-Kursangebot

# Rückbildung – mit Baby

### Was?

Die Teilnehmerinnen erleben ganzheitliche Körper- und Wahrnehmungsübungen für ein Training vom Kopf bis zu den Füßen. Ziel dieses Kurses ist die Begleitung und Unterstützung bei der Neufindung im eigenen Körper nach einer Schwangerschaft sowie das Wiedererlangen einer guten Stabilität, Körperaufrichtung und Kraft", erläutert Kursleiterin Daphne Kretschmar. Dazu verhelfen der Situation angepasste Ausgleichs-, Koordinations-, Stabilisierungs- und Entspannungsübungen.

Am Beginn jeder Kurseinheit steht ein Gesprächsteil. Die Teilnehmerinnen erhalten Antworten auf ihre Fragen rund ums Baby und seine Entwicklung. Außerdem bietet die Gruppe Gelegenheit zum Austausch mit anderen jungen Müttern.

Die Babys sind herzlich willkommen, bleiben während der Übungen bei der Mutter und können bei Bedarf beruhigt, gestillt oder gewickelt werden.



### Wer?

Daphne Kretschmar (Foto r.)  
Sie ist fachlich qualifiziert als GfG-Familienbegleiterin® und GfG-Stillberaterin sowie für die GfG-Geburtsvorbereitung® (i.A.), GfG-Rückbildung-Neufindung® und für GfG-Babymassage durch die Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Familienbildung und Frauengesundheit Bundesverband e.V., Berlin, (GfG) sowie als Fachkraft für Bindungsentwicklung (ifp).



### Wann?

5-mal freitags ab 16. April 2021  
(bis 21. Mai 2021 – Kurs pausiert am 7. Mai 2021)  
9 bis 10.15 Uhr

### Wo?

NBH-Räume, Brunnenstraße 28, 85598 Baldham

### Wie?

75 Euro

### bürozeiten

montag bis freitag  
8 - 12 uhr  
montag bis donnerstag  
14-17 uhr

**nachbarschaftshilfe  
sozialdienste  
pflagedienste  
in den gemeinden  
vaterstetten,  
zorneding und  
grasbrunn e.v.**

brunnenstraße 28  
85598 baldham  
telefon 0 81 06 / 3 68 46  
telefax 0 81 06 / 36 84 84  
www.nbh-vaterstetten.de  
info@nbh-vaterstetten.de

kreissparkasse  
münchen starnberg ebersberg  
iban:  
DE95 7025 0150 0000 5590 96  
bic: BYLADEM1KMS

raiffeisenbank  
zorneding  
iban:  
DE93 7016 9619 0000 2343 38  
bic: GENODEF 1ZOR

postbank  
münchen  
iban:  
DE83 7001 0080 0212 1408 02  
bic: PBNKDEFF