

Rückbildung

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 Entspannungs-übungen.

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®, GfG-Rückbildung-Neufindung® und für GfG-Babymassage durch die Gesellschaft für Geburts-vorbereitung, Familienbildung und Frauengesundheit Bundesverband e.V., Berlin, (GfG) sowie als Fachkraft für Bindungsentwicklung (ifp).



Wann? 5-mal freitags ab 11. März 2022
(bis 8. April 2022)
9.30 bis 11.00 Uhr

Wo? NBH-Räume, Brunnenstraße 28, 85598 Baldham
Der Zugang ist barrierefrei.

Wie? 99 Euro

bürozeiten

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

**nac
hbarschaftshilfe
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