

runa

Neue Kurse für 2020
**Geburtsvorbereitung
und Rückbildung
Bewegung & Wissen**

Anmeldung: liselotte.st@bluewin.ch / 079 393 86 81



Kursleiterinnen

Manuela Gehrich
Hebamme

Sascha Stumm
Physiotherapeutin

Liselotte Staub
Yogalehrerin für
Schwangerschaft
und Rückbildung

Geburtsvorbereitung: Geniesse deine Schwangerschaft mit sanften Bewegungen und erhalte wertvolles Wissen rund um Schwangerschaft und Geburt.

Rückbildung: Entspanne durch bewusste und achtsame Bewegungen, finde funktionelle Kräftigung und erfahre Tipps und Tricks für den gelungenen Mutter-Kind-Alltag ohne auf Bedürfnisse als Frau verzichten zu müssen.



Kursort: Frauenpraxis runa / Theatergasse 26 / 4500 Solothurn

runa

Neue Kurse für 2020
**Geburtsvorbereitung
und Rückbildung
Bewegung & Wissen**

Anmeldung: liselotte.st@bluewin.ch / 079 393 86 81



Kursleiterinnen

Manuela Gehrich
Hebamme

Sascha Stumm
Physiotherapeutin

Liselotte Staub
Yogalehrerin für
Schwangerschaft
und Rückbildung

Geburtsvorbereitung: Geniesse deine Schwangerschaft mit sanften Bewegungen und erhalte wertvolles Wissen rund um Schwangerschaft und Geburt.

Rückbildung: Entspanne durch bewusste und achtsame Bewegungen, finde funktionelle Kräftigung und erfahre Tipps und Tricks für den gelungenen Mutter-Kind-Alltag ohne auf Bedürfnisse als Frau verzichten zu müssen.



Kursort: Frauenpraxis runa / Theatergasse 26 / 4500 Solothurn

Liebe Interessentin für einen

Geburtsvorbereitungs- oder Rückbildungskurs mit Yoga in der **runa**, 2020

Kurse, die es in dieser Weise kaum gibt. Drei Fachfrauen begleiten Dich durch Schwangerschaft und Rückbildung. Jeweils eine Expertin pro Abend ist für Dich da.

Wann: 7x Donnerstag Abend | 18-19.30 Uhr – Geburtsvorbereitung | 19.45-21 Uhr – Rückbildung

Wo: **runa** Frauenpraxis | Theatergasse 26, 4500 Solothurn | 1. Stock

Wer: Hebamme Manuela Gehrich, Physiotherapeutin Sascha Stumm, Yogalehrerin Liselotte Staub

Wieviel: 300.- CHF (Quittung und Kursbestätigung für Krankenkasse zur Bezuschussung)

Anmeldung bei Liselotte Staub | liselotte.st@bluewin.ch | 079 393 86 81

Höchsteilnehmerinnenzahl 8 | Sichere dir rechtzeitig einen Platz!

Kurs G1/R1: **09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 13.02., 20.02., 27.02.2020** (06.02. fällt aus wg. Sportferien)

Kurs G2/R2: **05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 16.04., 23.04.2020** (09.04. fällt aus wg. Feiertag)

Kurs G3/R3: **30.04., 07.05., 14.05., 28.05., 04.06., 18.06., 25.06.2020** (21.5. & 11.06. fallen aus wg. Feiertag)

Kurs G4/R4: **13.08., 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09.2020**

Kurs G5/R5: **22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.2020**

Details zum Kurs in der Schwangerschaft – Geburtsvorbereitung G1 – G5

1. Lektion	Yoga, Atmung, Tönen, Entspannung, Einssein mit dem Baby	Liselotte
2. Lektion	Verständnis physiologische Zusammenhänge, Haus-/Spitalgeburt	Sascha
3. Lektion	Geburtsphasen, Geburtspositionen (Partnerteilnahme möglich)	Manuela *
4. Lektion	Yoga, Atmung, Tönen, Entspannung, Bedürfnisse, Geborgenheit	Liselotte
5. Lektion	Geburtsvorbereitung, Schmerztherapie (Partnerteilnahme möglich)	Manuela *
6. Lektion	Yoga, Atmung, Tönen, Entspannung, geburtserleichterndes Verhalten	Liselotte
7. Lektion	Yoga, Atmung, Tönen, Entspannung, Ressourcen Geburt und danach	Liselotte

***Die Partner sind jeweils am 3. und 5. Abend herzlich mitgeladen (GVK mit Manuela).** Über mögliche Ausnahmen wird vorher informiert.

Details zum Kurs nach der Geburt – Rückbildung

Auf Wunsch organisieren wir auch Rückbildungskurse mit dem bewährten Themen-Mix.

Inhalte:

4 Abende Yoga mit Liselotte: BB-Atmung und -Kräftigung, Rücken- und Bauchmuskulatur, Kopf-Schulter-Bereich, Körperwahrnehmung, Entspannung;

1 Abend mit Sascha: Bewegungs-Anatomie (BB/Rücken/Bauch), Liebe & Sexualität)

2 Abende mit Manuela: Gemeinsamer Gesprächsraum (Geburtsverletzungen, Mutter sein, mich als Frau fühlen, Schlaf) Entspannungsübungen

Rückbildungskurse werden in der runa nur ab mindestens 4 Teilnehmerinnen durchgeführt. Idealerweise schliessen sich Interessentinnen zusammen und melden sich bei Liselotte Staub.

Wir wünschen viel Freude am Kurs und alles Gute für Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Rückbildung. Herzlich, Eure Liselotte, Sascha und Manuela

Liebe Interessentin für einen

Geburtsvorbereitungs- oder Rückbildungskurs mit Yoga in der **runa**, 2020

Kurse, die es in dieser Weise kaum gibt. Drei Fachfrauen begleiten Dich durch Schwangerschaft und Rückbildung. Jeweils eine Expertin pro Abend ist für Dich da.

Wann: 7x Donnerstag Abend | 18-19.30 Uhr – Geburtsvorbereitung | 19.45-21 Uhr – Rückbildung

Wo: **runa** Frauenpraxis | Theatergasse 26, 4500 Solothurn | 1. Stock

Wer: Hebamme Manuela Gehrich, Physiotherapeutin Sascha Stumm, Yogalehrerin Liselotte Staub

Wieviel: 300.- CHF (Quittung und Kursbestätigung für Krankenkasse zur Bezuschussung)

Anmeldung bei Liselotte Staub | liselotte.st@bluewin.ch | 079 393 86 81

Höchsteilnehmerinnenzahl 8 | Sichere dir rechtzeitig einen Platz!

Kurs G1/R1: **09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 13.02., 20.02., 27.02.2020** (06.02. fällt aus wg. Sportferien)

Kurs G2/R2: **05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 16.04., 23.04.2020** (09.04. fällt aus wg. Feiertag)

Kurs G3/R3: **30.04., 07.05., 14.05., 28.05., 04.06., 18.06., 25.06.2020** (21.5. & 11.06. fallen aus wg. Feiertag)

Kurs G4/R4: **13.08., 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09.2020**

Kurs G5/R5: **22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12.2020**

Details zum Kurs in der Schwangerschaft – Geburtsvorbereitung G1 – G5

1. Lektion	Yoga, Atmung, Tönen, Entspannung, Einssein mit dem Baby	Liselotte
2. Lektion	Verständnis physiologische Zusammenhänge, Haus-/Spitalgeburt	Sascha
3. Lektion	Geburtsphasen, Geburtspositionen (Partnerteilnahme möglich)	Manuela *
4. Lektion	Yoga, Atmung, Tönen, Entspannung, Bedürfnisse, Geborgenheit	Liselotte
5. Lektion	Geburtsvorbereitung, Schmerztherapie (Partnerteilnahme möglich)	Manuela *
6. Lektion	Yoga, Atmung, Tönen, Entspannung, geburtserleichterndes Verhalten	Liselotte
7. Lektion	Yoga, Atmung, Tönen, Entspannung, Ressourcen Geburt und danach	Liselotte

***Die Partner sind jeweils am 3. und 5. Abend herzlich mitgeladen (GVK mit Manuela).** Über mögliche Ausnahmen wird vorher informiert.

Details zum Kurs nach der Geburt – Rückbildung

Auf Wunsch organisieren wir auch Rückbildungskurse mit dem bewährten Themen-Mix.

Inhalte:

4 Abende Yoga mit Liselotte: BB-Atmung und -Kräftigung, Rücken- und Bauchmuskulatur, Kopf-Schulter-Bereich, Körperwahrnehmung, Entspannung;

1 Abend mit Sascha: Bewegungs-Anatomie (BB/Rücken/Bauch), Liebe & Sexualität)

2 Abende mit Manuela: Gemeinsamer Gesprächsraum (Geburtsverletzungen, Mutter sein, mich als Frau fühlen, Schlaf) Entspannungsübungen

Rückbildungskurse werden in der runa nur ab mindestens 4 Teilnehmerinnen durchgeführt. Idealerweise schliessen sich Interessentinnen zusammen und melden sich bei Liselotte Staub.

Wir wünschen viel Freude am Kurs und alles Gute für Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Rückbildung. Herzlich, Eure Liselotte, Sascha und Manuela