

runa

Neue Kurse ab 16.08.2018

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 und finde zu dir selbst durch bewusste und achtsame Bewegungen 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**, 2018/2019

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 | Sichern Sie sich rechtzeitig einen Platz!

Kurs G1/R1: **16.08., 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09.2018**

Kurs G2/R2: **11.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.2018** (01.11. fällt aus wg. Allerheiligen))

Kurs G3/R3: **06.12., 13.12., 20.12., 03.01., 10.01., 17.01., 24.01.2019** (27.12. fällt aus wg. Weihnachten)

Details zum Kurs in der Schwangerschaft – Geburtsvorbereitung G1/G2/G3

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

***Bei G1-G3 sind die Partner jeweils am 3. und 5. Abend herzlich eingeladen (GVK mit Manuela).**

Details zum Kurs nach der Geburt – Rückbildung R1/R2/R3

1. Lektion	Yoga, BB-Atmung, Körperwahrnehmung, Entspannung	Liselotte
2. Lektion	Bewegungs-Anatomie (BB/Rücken/Bauch), Liebe & Sexualität	Sascha
3. Lektion	Gemeinsamer Gesprächsraum (Geburtsverletzungen, Schlaf, Mutter sein) Entspannungsübung	Manuela
4. Lektion	Yoga, Kräftigung BB, Bauchmuskulatur, Entspannung	Liselotte
5. Lektion	Gemeinsamer Gesprächsraum (Leben mit Baby im Alltag, mich als Frau fühlen, neue Schwangerschaft) Entspannungsübung	Manuela
6. Lektion	Yoga, Kräftigung BB, Rücken- und Bauchmuskulatur, Entspannung	Liselotte
7. Lektion	Yoga, Kräftigung gesamter Körper, Kopf-Schulter-Entspannung	Liselotte

SEP

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