

Praxis für Elternberatung * Gerberngasse 42 * 3011 Bern

Standhaft und beweglich im Alltag mit Baby und Kleinkind

Ein Kurs für Mütter von Babys und Kleinkindern

Der Alltag mit kleinen Kindern ist herausfordernd.

Er erfordert Standhaftigkeit und gleichzeitig hohe Flexibilität und Beweglichkeit.

Einfache Übungen helfen, beides zu trainieren.

In einer kleinen Gruppe kräftigen wir Beckenboden- und Rumpfmuskulatur für eine gute Stabilität im Körperzentrum. Wir üben uns in Selbstanbindung mittels einfachen Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, um uns selbst beruhigen und den Anforderungen des Alltags standhalten zu können. Und wir trainieren unsere körperliche und geistige Beweglichkeit durch humorvolle, auflockernde und inspirierende Übungen für das Gehirn.

Der Kurs findet ohne Kinder statt.

Kursdaten 2025:

Kurs 1: Do, 24. April/ Do, 01. Mai/ Do, 08. Mai/ Do, 15. Mai/ Do, 22. Mai

Kurs 2: Do, 14. Aug./ Do, 21. Aug./ Do, 28. Aug./ Do, 4. Sept./ Do, 11. Sept.

Kurs 3: Do, 17. Okt./ Do, 24. Okt./ Do, 31. Okt./ Do, 7. Nov./ Do, 14. Nov.

Zeit: 19h – 20:30

Ort: Gerberngasse 42, 3011 Bern

Kosten: CHF 225.- für 5 Treffen

Info & Anmeldung:

Rahel Küffer, Hebamme & Fachberaterin EEH, rahel.kueffer@mail.ch, 078 789 55 91

www.rahelkueffer.ch