KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

"Die mit dem Bauch tanzt!" – Bauchtanz für Schwangerschaft, Geburt & Beckenboden

Workshop mit 4 Einheiten á 120 Min.

Sa 18.01.2025, 10.30 - 12.30 Uhr

Bauchtanz kräftigt auf sanfte Art deinen ganzen Körper, insbesondere Rücken-, Rumpf- und Beinmuskulatur. Dein Beckenboden wird immer mit einbezogen. Du lernst, ihn anzusteuern und zu entspannen, was gerade für die Geburt enorm wichtig ist! Und vor allem macht es unglaublich viel Spaß, dich auf diese achtsame, tanzende Weise mit dir selbst und deinem Baby zu verbinden!

Im WORKSHOP lernst du:
o die besten Bewegungen für Geburtsvorbereitung & unter der Geburt
o spielerisches und sanftes Ansteuern, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens
o Welche Tanzbewegungen dir Entlastung für Rücken und Symphyse geben können
o Wie du deine Intuition als werdende Mama wahrnimmst & dich intuitiv bewegen kannst, um den Geburtsprozess optimal zu unterstützen

Keine Vorkenntnisse erforderlich, Einstieg jederzeit möglich!

weitere Infos, Termine und Angebote unter:
www.bauchtanz-am-inn.de

Christina, zertifizierte Trainerin für Schwangerschaft und Rückbildung, unterrichtet nach der ESSENCE OF BELLYDANCE™ Methode der Beckenboden-Expertin COCO Berlin, die Bauchtanz mit Beckenbodenintegration & Achtsamkeit verbindet.

Ort
Hebammenpraxis Janine Posch, Bahnhofstraße 41b, 84524 Neuötting

Referentin
Christina Kubeng

Kosten
27 Euro

Anmeldung
unter: www.bauchtanz-am-inn.de oder
Instagram: bauchtanz_fuer_mamas_online oder
Tel. 0176/70848021

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 12:20:16

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de