

Auszeit für Mama und Kind

Zeitraum

Mo., 16.01.2023

ab 16:00 Uhr

Fr., 20.01.2023

bis 15:00 Uhr

Zielgruppe

Mütter mit Kleinkindern unter 6 Jahren

Referent/en

Michaela Moser

Farb- und Stilberaterin, Achtsamkeitstrainerin, Kinderyogalehrerin

Julia-Luna Cappelletto

Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, prä- und postnatale Trainerin

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

In dieser Woche kommen Mamas und Kinder durch die Gestaltung schöner Momente auf ihre Kosten und können dabei Kraft tanken. In getrennten Einheiten spielen, basteln und toben die Kinder, während die Mamas Zeit für ihre Themen bekommen:

- Gesprächsrunden
- Beckenboden- und Rückbildungsgymnastik
- Erste Hilfe und Kinderkrankheiten
- Verhütung und Sexualität
- Baby- und Mamamassage