

Auszeit für Mama und Kind

Zeitraum

Mo., 15.01.2024
ab 16:00 Uhr
Fr., 19.01.2024
bis 15:00 Uhr

Zielgruppe

Mütter mit Kleinkindern unter 6 Jahren

Referent/en

Julia-Luna Cappelletto

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

Michaela Moser

Farb- und Stilberaterin, Achtsamkeitstrainerin, Kinderyogalehrerin

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

In dieser Woche kommen Mamas bei schönen Momenten auf ihre Kosten und können Kraft tanken. In getrennten Einheiten spielen, basteln und toben die Kinder, während die Mütter Zeit für ihre Themen bekommen:

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