

Auszeit für Mama und Kind

Data / Ora

lun., 16.01.2023

dalle ore 16:00

ven., 20.01.2023

alle ore 15:00

Destinatari

Mütter mit Kleinkindern unter 6 Jahren

Referente

Michaela Moser

Farb- und Stilberaterin, Achtsamkeitstrainerin, Kinderyogalehrerin

Julia-Luna Cappelletto

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

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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