

RÜCKBILDUNGS- GYMNASTIK & YOGA MIT ODER OHNE BABY

“Erstens kommt es anders, und zweitens als Frau denkt.”

Die Zeit nach der Geburt ist für die meisten Frauen sehr anstrengend, sowohl auf körperlicher, als auch auf geistiger Ebene. Körper und Seele brauchen Zeit, um zu lernen, mit diesen neuen Lebensumständen umzugehen. Yoga und Rückbildungsgymnastik mit dem Baby unterstützt Sie, wieder zu neuen Kräften zu kommen.

Mit einfachen, aber wirksamen Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse nach der Geburt ausgerichtet sind, können Frauen sich entspannen, neue Kraft tanken, sowie Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur wieder aufbauen. Die Übungen dienen dazu, die Haltung und Balance zu fördern und Verspannungen im Schulterbereich und Rücken zu lösen.

Atemübungen helfen, neue Energien für den Alltag zu gewinnen und sie in Fluss zu halten. Zusammen mit Entspannungsphasen wird ein Ausgleich für die neue und aufregende Zeit mit dem Kind geschaffen.



Schwerpunkte von Yoga mit Rückbildung:

- Stärkung des Beckenbodens
- Stärkung des Rückens und der Bauchmuskulatur
- Kräftigung der Muskeln, die beim Tragen des Kindes in Anspruch genommen werden
- Lösen von Verspannungen
- Aufbau neuer innerer Kraft, Freude und Stabilität
- Stärkung der Mutter-Kind-Beziehung
- Entspannung und Meditation

Der Kurs ist für alle Frauen ab der 6. Woche (bei Kaiserschnitt ab der 12. Woche) nach der Geburt geeignet. Die Babys sind natürlich herzlich willkommen und werden auch bei manchen Übungen integriert. Auf Wunsch kann auch Babymassage gezeigt und unterrichtet werden.

Der Kurs ist sehr persönlich aufgebaut, jede Teilnehmerin kann ihre eigenen Wünsche einbringen und bekommt gerne ihre ganz individuellen Übungsvarianten.

Das Wohlbefinden der Mutter ist wichtig, da das Wohlbefinden des Babys untrennbar damit verbunden ist!

Dieser **Kurs** ist ein **Block aus acht Einheiten zu je 60 Minuten**, Einzelbuchungen sind nicht möglich.

Die Stunden finden im Seminarraum im Erdgeschoss des Center West statt, während des Kurses werden Ihre Kinder im Kinderland im 1. Stock kostenlos von erfahrenen Kindergärtnerinnen beaufsichtigt.

Durch eine Kooperation mit dem Center West belaufen sich die **Kosten für alle acht Kurseinheiten** auf lediglich **€ 44,-,-**.

Da die **Teilnehmerzahl auf maximal 15 Damen beschränkt** ist, ist eine **Anmeldung unbedingt erforderlich!** Diese kann persönlich, über unsere Homepage, oder unter 0316-292979 erfolgen.

Unsere Hebammen

Nina Pließnig



Ausbildung an der Hebammenakademie Graz, anschließend fast ein Jahr in Gorinchem, Niederlande als Hebamme tätig.

Zwischen 2003 2006 Arbeit im KH Neunkirchen und LKH Hartberg und freiberufliche Tätigkeit im Hebammenzentrum Graz.

Seit 2010 teilzeit beschäftigt im LKH Voitsberg und Betreuung von ambulanten Geburten und vorzeitigen Entlassungen.

Mutter zweier Söhne (2005 und 2007 geboren) und wohnhaft mit ihrer Familie in Graz.

Seit dem Jahre 2009 Beteiligung am Programm der Regenbogenakademie mit Geburtsvorbereitung und Entspannung für Frauen und Paare, Yoga und Gymnastik für Schwangere, Rückbildungsgymnastik und Yoga und Hebammensprechstunden.

Eva Sommer



Ausbildung an der Hebammenakademie Graz , Diplom 2002
Von 2002 bis 2006 bei den Barmherzigen Brüdern in Eisenstadt angestellt, daneben Aufnahme der freiberuflichen Tätigkeit.

Seit 2007 ausschließlich freipraktizierend tätig, Betreuung nach ambulanter Geburt oder vorzeitiger Entlassung, Stillberatung, Begleitung nach Fehl- und Totgeburten, diverse Kursangebote.

Seit 2010 freie Mitarbeiterin beim „Projekt Nestwärme“ von Jugend am Werk, Mitarbeiterin bei der steirischen Hebammenhotline und Beteiligung am Programm der Regenbogenakademie.

Mutter von 2 Söhnen (2006 und 2008 geboren).