

Entspannt durch die Schwangerschaft

In der Schwangerschaft ist es besonders wichtig, Hektik und Tempo aus dem Alltag zu nehmen und Körper und Geist eine Auszeit zu gönnen.

Deine eigene Entspannung fördert unmittelbar auch das Wohlbefinden Deines heranwachsenden Kindes.

In diesem Kurs werden unterschiedliche Entspannungstechniken vorgestellt und gemeinsam erlebt, sodass jede Teilnehmerin* in der Lage sein wird, sie im weiteren Verlauf der Schwangerschaft individuell für sich anzuwenden.

So können Du und Dein Baby ganz entspannt die Schwangerschaft genießen!



Immer montags ab 03.06.2019 (6 x 60 Min.) 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Kursleitung

Astrid Schulte am Hülse

Kursort

pro familia Bremerhaven
Adolf Butenandt- Straße 2d
27580 Bremerhaven

Anmeldung über die pro familia Bremerhaven

Tel.: 0471 – 28 722

Email: bremerhaven@profamilia.de

Kursgebühr: 60,- €

Bitte mitbringen: Ein Handtuch, dicke Socken und ein Kissen