



## **Volksbildungswerk Hochheim e.V.**

Haus der Vereine, Wiesbadener Str. 1, 65239 Hochheim am Main

☎ (06146) 60 18 20

✉ [info@vbw-hochheim.de](mailto:info@vbw-hochheim.de) / [www.vbw-hochheim.de](http://www.vbw-hochheim.de)

# **Mama mit Baby - Aktiv nach der Geburt - Rückbildung und mehr...**

## **Dozentin: Nadine Heep**



**GfG-Rückbildung/Neufindung ist eine sanfte und zugleich effektive Form unterstützender Rückbildung für die Mütter.**

**Die Babys sind dabei und können in manche Übungen integriert werden.**

**Der ganzheitliche Ansatz des Kurses umfasst aber auch die Veränderungen, die der Körper nach einer Geburt zeigt.**

**Die Kursleiterin Nadine Heep ist staatlich anerkannte Erzieherin und Familienbegleiterin mit dem Schwerpunkt Rückbildung/Neufindung und Geburtsvorbereitung.**

**Montag, 25. März 2019, 14:15 – 15:30 Uhr**

**Haus der Vereine, Wiesbadener Straße 1, Raum 2.01**

**Gebühr: 80,00 Euro (8 Nachmittage)**

**Kurs-Nr.: T5101**