



## SCHWANGERSCHAFTS-NACHMITTAG

Geniesse einen Nachmittag der sich voll und ganz dem Thema Schwangerschaft widmet. Du erlebst in Theorie und Praxis deinen Beckenboden und wie du ihn für Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung unterstützen kannst. Spürst wie unser Training "Pilates in der Schwangerschaft" deinen Körper sanft trainiert, dich mental unterstützt und den bewussten Kontakt zu deinem Baby fördert.

Während der Pause hast du die Möglichkeit zum Austausch mit Gleichgesinnten, gesunden Knabberereien oder dich in unserem neuen Babyshop zu vergnügen. Atem- und Entspannungsübungen runden den Nachmittag ab und verhelfen dir zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Daten:	5.05./11.08./15.09./1.12. 2018
Zeit:	jeweils 14.00 - 16.30 Uhr
Kursort:	Hotelgasse 4, 3011 Bern
Trainer:	Simone Hug
Preis:	CHF 65.00 inkl. Infomappe pro Nachmittag
Info & Anmeldung:	<a href="http://www.pilates-bern.ch">www.pilates-bern.ch</a> / <a href="mailto:info@pilates-bern.ch">info@pilates-bern.ch</a>

*pilates*°bern