

9 WOCHEN  
PROGRAMM  
9 SEQUENZEN  
ÜBER 50 VIDEOS MIT  
HANDOUTS  
PILATES, FASZIEN,  
YOGA & BECKENBO-  
DENTRAINING



# DEINE RÜCKBILDUNG ONLINE

# DEINE RÜCKBILDUNG ONLINE

Von Herzen gratulieren wir dir zur Geburt deines Babys. Ein Wunder, welches in deinem Körper entstanden und herangewachsen ist. Wir sind selber Mamas und möchten dich mit unserem Konzept «Deine Rückbildung» während dieser ganz speziellen Zeit begleiten. Es erwartet dich eine einzigartige Methode sowie unsere Passion als Pilates, Yoga, Faszien Trainerinnen und Pre- & Postnatal Spezialistinnen, alles Grundpfeiler unseres **9 Wochen Konzepts**.



**Erhalte 9 Sequenzen, die in zeitlich optimalen Abständen freigeschaltet werden.**

Seit über 15 Jahren erfolgreich im Einsatz, stetig weiterentwickelt und nun auch online verfügbar: Unser effizientes und abwechslungsreiches Konzept «Deine Rückbildung» mit neun aufeinander aufbauenden Sequenzen. Jede Sequenz widmet sich dabei einem spezifischen Thema. Spüre die faszialen Verbindungen des Beckenbodens, der Bauchmuskeln und die Auswirkungen deines Trainings auf den ganzen Körper.



Weitere Infos und Zugangsdaten:  
[www.deinerueckbildung.online](http://www.deinerueckbildung.online)



**In jeder Sequenz Videos, Trainings, Alltagstipps, erlebte Anatomie und Handouts zum Studieren oder Ausdrucken.**

Du trainierst deine tiefe Bauchmuskulatur, optimierst deine gesunde Körperhaltung, vermindest damit Rückenschmerzen und verhilfst dir zu einem entspannten Schultergürtel. Wir unterstützen dich im Heilungsprozess der Rektusdiastase, geben dir viele wertvolle Alltagstipps und über die private Facebook Supportgruppe klären wir deine Fragen persönlich.

*Embrace*  
PRE- & POSTNATAL



**Du kannst sofort starten! Wir freuen uns, dich mit «Deine Rückbildung» zu begleiten!**

Unser Konzept verhilft dir zu funktionell gestärkten Muskel- und Gewebsstrukturen, schafft einen Ausgleich für Körper & Geist und sorgt überdies für eine Prise Entspannung & Spass, sodass dein Körper wieder ins Lot kommt und du dich gestärkt deiner Rolle widmen kannst.

*pilates°bern*  
*pilates°zürich*