



Rückbildungsyoga nach BeBo®

„Zeit für deinen Körper“

Dieser Rückbildungskurs nach dem BeBo®-Konzept, beinhaltet das Verständnis der Weiblichen Physiologie, sowie gezielte, aufbauende Beckenboden- und Bauchübungen, Haltungs-, Atmungs- sowie Rückenschulung. Anbei führe ich persönliche Übungen aus dem Yoga, Tanz sowie dem Pilates, hinzu. Ziel ist es, nach einigen Stunden den Beckenboden wieder zu seiner Kraft und Ausdauer zurückzuführen, sowie ihn im Alltag besser zu integrieren und zu schützen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt, maximale Belegung ist 6 Personen, damit ich jeden individuell beraten und begleiten kann.

Rückbildung ist ab ca. 6.-8. Wochen nach Spontangeburt, bei Kaiserschnitt ab ca. 12. Wochen empfohlen. Das Baby ist in diesem Kurs bis zum Krabbelalter willkommen. (Leider haben wir keinen Platz für mehrere Kinderwagen im „yogashanti“, daher wenn möglich, lieber mit einem Tragetuch kommen).

- Kursstart:** Donnerstag **13. Februar 2020 – 23. April 2020**
(10mal/13.20, 27.2.5, 12, 19, 26.3, 2, 16 und 23.4)
Jeweils von 10.45 Uhr bis 11.45 Uhr
- Kurskosten:** CHF 300.- für 10 Lektionen, EM-Fit anerkannt.
- Kursort:** Am Klosterberg 15, 4051 Basel (yoga shanti).
- Mitnehmen:** Bequeme, lockere Kleidung. besonders um den Beckengurt.
- Anmeldung:** Mail an: danielaguillod@gmail.com oder SMS an 077/410 53 97
Die Anmeldung ist verbindlich vor Kursstart per Bankverbindung oder direkt am 1. Tag BAR zu bezahlen.
- Leitung:** Daniela Guillod, dipl. Bewegungspädagogin und Beckenbodenkursleiterin, Emfit anerkannt (Bitte vorher selber bei jeweiliger Krankenkasse abklären, wieviel Rückvergütet wird).

Die Teilnehmer/innen Anzahl ist auf **6 Personen** beschränkt. Ab **3 Personen** kann der Kurs stattfinden. Bei weiteren Fragen stehe ich Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

Kursabsage/Kursverschiebung und Versicherung: Bei zu wenig Anmeldungen (siehe Teilnehmerzahl) behält sich die Kursleiterin/Therapeutin das Recht vor, durch persönliche Mitteilung, den Kurs abzusagen oder den Kursstart zu verschieben. Bei Kurzfristiger Absage oder häufiger Absenz ist der Totalbetrag fällig. Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Siehe weitere Konditionen auf : danielaguillod.com