



**Schwanger sein**

**Gebären**

**Mami werden**

**Frau bleiben**

Ein Kind zu bekommen ist wohl das grösste Geschenk für die Frau, ein Wunder der Natur. Und obschon das Natürlichste auf der Welt, bedeutet es auch eine Herausforderung: Das Mamisein und „Fraubleiben“ in Balance zu halten.



Mit der Geburt des Kindes ist man plötzlich Mami und Familienmanagerin zugleich und wird so oft vor ganz neue und noch unbekannte Herausforderungen gestellt. Wenn dann noch die persönlichen Bedürfnisse und das eigene Wohlbefinden hinten angestellt werden, ist das weder für den Körper noch die Seele von Vorteil.



**Sich selbst wichtig nehmen**

**- „Frauzeit“ einplanen**

Attraktivität zurückgewinnen durch Verbesserung der Körperwahrnehmung und Korrektur von Fehlhaltungen!

Die Figur wird schöner, der Beckenboden wird wieder gestärkt. Mit unserem modularen Bewegungs- und Workshop-Konzept für Schwangere und jene Frauen, die geboren haben (ab 4. Woche), unterstützen wir Sie darin, Ihre persönliche „Mami-Frau-Balance“ im Lot zu halten oder wieder ins Lot zu bringen.

**Gesunder Körper – gesunder Geist!**

Mit Ihrer Motivation und unserem Know-how bringen wir Sie von Kopf bis Fuss wieder in Topform.

Kurse finden ab Juni 2011 tagsüber und abends statt. Für weitere Infos sprechen Sie uns gerne an, Callanetics Studio Baden, Tel. 056 221 04 42

