

Rückbildungskurs

Ganzheitlicher Rückbildungskurs für die Mama
(ab 6 Wochen nach spontaner Geburt, ab 8 Wochen nach Kaiserschnitt)



- » Theoretisch und praktisch Wissenswertes rund um das Thema Beckenboden, Beckenbodentraining, Entspannungstechniken
- » Kleines Heftchen mit den wichtigsten Tipps & Tricks für deine Rückbildung

