

Rektusdiastase und jetzt?

Du vermutest bei dir eine Rektusdiastase oder möchtest einfach mal wissen, ob der Spalt am Bauch nach der Geburt schon kleiner geworden ist? Dann komm zum Workshop! Dort gibt's:

Ein bisschen Theorie & Anatomie:

- Wer kann eine Rektusdiastase bekommen?
- Welche Auswirkungen hat eine Rektusdiastase – kurz- und langfristig?
- Welche Möglichkeiten gibt es zur Behandlung?

Jetzt geht's ans Praktische:

- Wie messe ich den Muskelspalt richtig?
- Welche Übungen kann ich für eine starke Körpermitte machen?

Gruppenstart Tupler Technik® in der Hebammenpraxis Krostitz:

1. Session: Montag, 14.05.2024, 13 Uhr
2. Session: Dienstag, 28.05.2024, 12:30 Uhr
3. Session: nach Vereinbarung online

6-Wochen-Begleitung *intensiv* (kostenpflichtig)

Der Workshop

am **Dienstag, 30.04.2024, 20:30
Uhr (ca. 1,5 h) via zoom**

kostenlos

Infos & Anmeldung bei
Barbara Horlitz
Tupler Technik® Trained
Professional

barbara.horlitz@gmail.com
oder 0176 620 867 98
www.barbara-horlitz.de

oder

Hebamme Julia Dumont
info@hebamme-krostitz.de
oder 0163 25 55 655

BARBARA HORLITZ

