

Aufrecht durch die Mutter- schaft



achtung
haltung

ALEXANDER TECHNIK

Körperhaltung für Mutter und Kind

Kennen Sie die Alexander Technik?

In der Schwangerschaft führt der zunehmende Leibesumfang zu einer Mehrbelastung der Wirbelsäule, des Rückens, der Gelenke und der inneren Organe. Ihre Haltung in dieser Zeit beeinflusst Ihr Wohlbefinden und Ihr heranwachsendes Kind bedeutend.

Das berühmte Hohlkreuz muss nicht sein! Mit einer anatomisch ausgewogenen Haltung lassen sich Schmerzen vermeiden und der Fötus erhält eine optimale Umgebung für sein Wachstum. Mit der Alexander Technik lernen Sie, sich im Alltag leichter und aufrechter zu koordinieren und sind auch für die Zeit danach für das Tragen Ihres Kindes bestens vorbereitet.

Interessiert, etwas Neues zu lernen?

Angebote:

Einzellektionen an der Uhlandstrasse 11, 8037 Zürich (CHF 100.-/50 Minuten)

Gruppenkurs im GZ Schindlergut, Kronenstrasse 12, 8006 Zürich

Jeden Donnerstag von 17.30 - 18.45 Uhr (CHF 45.-/Einzelkurs,

CHF 200.-/5er-Abo/2 Monate gültig, CHF 350.-/10er-Abo/4 Monate gültig).

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Pers. beschränkt.

Die Kosten der Einzellektionen werden durch Ihre Zusatzversicherung zu einem grossen Teil übernommen, da ich über die EMR Krankenkassen-erkennung verfüge.

Nicole Schweitzer | Alexander Technik SBAT
Uhlandstrasse 11 | 8037 Zürich-Wipkingen
+41 (0)77 438 01 34 | schweitzer@achtung-haltung.com

