



# Rückbildung

mit Orientalischen Tanz  
für Mütter mit und ohne Baby

Praxisgemeinschaft ewes  
Untere Bahnhofstrasse 16  
8910 Affoltern

jeweils Dienstag  
10 Uhr bis 11 Uhr  
Minimum 3 und maximum  
6 Mütter mit oder ohne Babys  
Die jeweiligen Daten sind auf  
praxis@ewes.ch ersichtlich.

CHF 210.-  
(Kurs von 7 Lektionen à 60 Minuten)  
Probelektion für CHF 35.-  
auf Anfrage möglich.  
Mitnehmen wenn vorhanden,  
Tragemöglichkeit für das Baby

Christine Grünenfelder  
Lehrerin für OrientalischenTanz  
Jacinta Soler, Hebamme,  
Praxisgemeinschaft ewes

Anmeldung:  
Christine Grünenfelder  
044 761 26 44 oder  
praxis@ewes.ch

## Orientalischer Tanz als sinnliche und effektive Möglichkeit zur Rückbildung nach der Geburt.

Gerade nach der Geburt, die ein archaisches Geschehen ist, unterstützt der orientalische Tanz mit seinen weichen anmutigen Bewegungen die Frauen dabei ihr Körpergefühl und ihre Mitte wiederzufinden. Die harmonischen Bewegungen lösen Verkrampfungen und lindern Muskelbeschwerden. Zudem wird der Beckenboden sowie der gesamte Körper bis hin zu den Fingerspitzen gestärkt. Der orientalische Tanz mit seiner fröhlich-rhythmischen Musik eignet sich ausserdem ausgezeichnet um auch die Babies ins Geschehen mit einzubeziehen.

### Balance für den Alltag

Seit nun 7 Jahren bieten die beiden Inhaberinnen der Praxisgemeinschaft ewes, eltern werden – eltern sein, Claudia Züttel Kälin und Jacinta Solèr ihr Fachwissen für Eltern mit Babys an. Mit Christine Grünenfelder konnte für die Rückbildungsgymnastik eine erfahrene und kompetente Lehrerin für orientalischen Tanz gefunden werden. Die Babies können mitgebracht werden, dürfen zuschauen oder in einer Tragehilfe mittanzen.

Rückbildung durch Bauchtanz ist eine sinnvolle, lustvolle und abwechslungsreiche Alternative zum herkömmlichen Rückbildungskurs.

