



## Rückbildung Leere Wiege

**Kursbeschreibung:** Der Kurs Rückbildung Leere Wiege beinhaltet mehrere Gruppentreffen sowie ein Vorgespräch am Telefon oder via Zoom. Bei unseren Treffen widmen wir uns der Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, der Rückbildung (insbesondere auch dem Beckenboden) und dem Austausch und der Verarbeitung.

Jeder Frau steht nach der Geburt eines Kindes Rückbildungsgymnastik zu. Auch Mütter, deren Baby gestorben ist, die eine Fehlgeburt (auch durch Schwangerschaftsabbruch) hatten, haben das Bedürfnis, für sich und ihre Körper nach der Geburt etwas zu tun.

**Kursnummer:** RLW 1\_23      **Umfang:** 4 x 2 Stunden plus ein Vorgespräch      **Gebühr:** 150 Euro

**Ort:** STADL, Eschenweg 2, 85375 Neufahrn, [www.das-stadl.de](http://www.das-stadl.de).

### Termine:

1. Termin	Montag, 28.08.2023	11:15 - 13:15 Uhr
2. Termin	Montag, 04.09.2023	11:15 - 13:15 Uhr
3. Termin	Montag, 11.09.2023	11:15 - 13:15 Uhr
4. Termin	Montag, 18.09.2023	11:15 - 13:15 Uhr

### Persönliche Daten:

Name:	
Vorname:	
Geburtsdatum:	
Adresse (Straße, Wohnort):	
Telefon:	
Handynummer:	
E-Mailadresse:	
Geburtstag des Kindes:	
Vorangegangene Geburten:	
Krankenkasse:	



### Teilnahmebedingungen:

1. Der Kurs umfasst insgesamt 12 Stunden und ist aufgeteilt in 4 x 2 Stunden plus ein Vorgespräch.
2. Die Kursgebühr von 150 Euro ist vor Kursbeginn zu überweisen an:  
**Anne Vogel-Rhode, HypoVereinsbank München,  
IBAN DE84 700 202 700 651 776 937  
Verwendungszweck: RLW 1/23**
3. Versäumte Kursstunden können in nachfolgenden bzw. parallellaufenden Kursen nachgeholt werden, insofern freie Plätze zur Verfügung stehen.
4. Eine Zurückzahlung einzelner Kursstunden ist nicht möglich.
5. Der Kurs kann kostenlos vier Wochen vor Kursbeginn storniert werden.
6. In den Ferien finden keine Kurseinheiten statt. Die Kursleitung behält sich vor, dies – in Absprache mit den Teilnehmerinnen – dem laufenden Kurs anzupassen.
7. Am Ende des Kurses wird eine Bestätigung über die Teilnahme am Kurs ausgehändigt, die bei der Krankenkasse eingereicht werden kann. Je nach Krankenkasse wird der Kurs komplett, anteilig oder gar nicht bezahlt.
8. Die Kurse finden unter den tagesaktuellen Hygiene- bzw. Corona-Vorschriften statt.

### Rund um den Kurs:

- Bitte tragt bequeme/sportliche Kleidung.
- Bitte mitbringen: Eine Decke oder ein Handtuch als Mattenschutz.
- Sollte der Kurs digital stattfinden, benötigt ihr zuhause eine Yoga- oder Gymnastikmatte.

Ich melde mich zum Kurs an und bin mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.

Ich bin damit einverstanden, per E-Mail über Kursinformationen sowie über Neuigkeiten von love myself & my family informiert zu werden.

Ort \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_