



Rückbildungsgymnastik

für Sternenkindmamas

Wenn Du Dich bereit fühlst, Dich in eine Gruppe zu begeben mit Frauen, die ebenfalls den Verlust ihres Kindes erlebt haben, dann bist Du herzlich willkommen bei uns.

Im ersten Teil des Kurses widmen wir uns den körperlichen Veränderungen, die jede Schwangerschaft mit sich bringt. Es geht darum, den Körper zu stabilisieren und zu stärken

. Hebamme Josefine Ernst bietet Rückbildungskurse seit 2004 in Berlin an.

Im Anschluss an den sportlichen Teil besteht im Gesprächskreis die Möglichkeit des Austausches mit den anderen Sternenkindmamas.

Dieser wird von unserer langjährigen Psychologin Anne Achtenhagen begleitet.

Wann: immer Montags 10.00 – 12.00 Uhr

75 Minuten Sport mit Hebamme Josefine Ernst

anschließend 45 Minuten Gesprächskreis mit Psychologin Anne Achtenhagen (die Teilnahme ist freiwillig)

Wo: donum vitae Beratungsstelle vor, während und nach Pränataldiagnostik

Kurfürstendamm 199 (Gartenhaus)

10719 Berlin

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich

Kostenübernahme durch die Krankenkasse bis 9 Monate nach Geburt

Anmeldung & Weitere Infos unter: ernst@donumvitae.org