



# Elternberatungszentrum EBZ Liezen

## Nachgeburtliche Rückbildung inkl. Babymassage für Mütter mit Babys ab sechs Wochen

Rückbildungsgymnastik fördert die Rückbildung belasteter Strukturen nach der Schwangerschaft.

Babymassage stärkt die Bindung zwischen der massierenden Person und dem Kind, da die intensive Berührung dabei hilft, die Beziehung zu fördern. Wie beim Bonding oder Stillen wird auch dabei das Liebeshormon Oxytocin ausgeschüttet.

Um sich und seinem Baby etwas Gutes zu tun, ladet das Elternberatungszentrum zur nachgeburtlichen Rückbildung inkl. Babymassage ein.



### Leiterinnen:

Ilse Beitzl (Physio- & Cranio Sacrale Therapeutin)

Mirjam Schupfer, BA (Sozialarbeiterin)

### Termine:

14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5., 23.5.2023 jeweils von 9:00 – 10:30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

### Ort:

Mehrzwecksaal, Oberer Markt 220, 8933 St. Gallen

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0676/86640511 (Mirjam Schupfer)

Bitte Matte & Babydecke mitbringen☺

