

# Rückbildungsbauchtanz

## Freitag

### 10.15 - 11.00 Uhr



Bauchtanz und Rückbildung für alle Mütter ab 8 bis 10 Wochen nach der Geburt. Verbinde dich liebevoll mit deinem Körper. Lass dir Zeit, deine neue Mitte durch runden Bauchtanzbewegungen, Atem- und spezifischen Rückbildungsübungen zu finden.

**Was:** Bauchtanz und Rückbildung für Mütter ab 8 bis 10 Wochen nach der Geburt

**Leitung:** Anna Liechti  
Mehr Info: <https://www.rebelionydanza.ch>

**Wo:** ELCH, Ecke Riehenstrasse / Im Surinam, Eingang Bau 6, 1. Stock, 4058 Basel, Villa Kunterbunt

**Wann:** Eine kostenlose Schnupperstunde ist jederzeit möglich.  
Die Kurse finden an folgenden Daten statt:  
1./8./15./22.03. 12./19./26.04. 3./17./24./31.05. 7./14./21./28.06.2024

**Kosten:** 10er Abo, reduziert: CHF 150.- / normal: CHF 190.- / Gönner: CHF 230.-  
5er Abo, reduziert: CHF 90.- / normal: CHF 120.- / Gönner: CHF 150.-  
*reduziert: Mitglieder, Studierende, wenig Verdienende*

**Besonderes:**

- 1) Die Babys können mitgebracht werden: Sie können entweder in der Trage mittanzen oder hingelegt werden.
- 2) Die Kurssprache ist Deutsch. Ich spreche auch fließend französisch, spanisch und englisch, verstehe italienisch und Körpersprache.
- 3) Ich empfehle mindesten 10-mal regelmässig zu kommen.
- 4) Bitte in bequemer Kleidung erscheinen und eventuell Antirutschsocken mitnehmen, um kalte Füße zu vermeiden.

**Anmeldung:** bis 24.02.2024 via QR-Code  
nach Kursstart via Mail [elch@qtp-basel.ch](mailto:elch@qtp-basel.ch)

