

# Bauchtanz und Rückbildung



*Ein Raum, in dem  
Du Dir etwas Gutes tust,  
Du ganz in Deinen Körper fühlst,  
Du Dich mit anderen Frauen verbinden kannst.*



- Was:** Dieser Kurs kombiniert **Bauchtanz** und **Rückbildung**. Die international ausgebildete Tänzerin Anna Liechti hat die Übungen und Bewegungsabläufe mit ihrer Schwester, einer Diplomierten Hebamme, entwickelt. Jede Bewegung, jede Dehnung wird angepasst an die Bedürfnisse der Frauen. Das Ziel des Kurses ist die **nachhaltige Stärkung des Beckenbodenbereichs** nach der Geburt, der lustvolle Kontakt zum eigenen Körper, das Erlernen spezifischer Rückbildungs- und Atemübungen sowie unterstützender Bauchtanzbewegungen.
- Für wen:** Der Kurs richtet sich an Mamas (+/- 8 – 10 Wochen nach der Geburt)
- Wo:** Quartiertreffpunkt LoLa / Kontaktstelle Eltern und Kinder St Johann, 4. Stock (Lift vorhanden)  
Lothringerstrasse 63, 4056 Basel
- Datum/Zeit:** **Ab Mittwoch, 28. Februar 2024 bis Mittwoch, 26. Juni 2024**  
**10.15 – 11.00 Uhr** (bitte ca. 5 Min. vorher da sein)  
*Während der Schulferien findet der Kurs nicht statt.*  
**Einstieg und/oder kostenlose Schnupperstunde jederzeit möglich.**
- 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*  
*Alle anderen: Normal oder Gönner*
- Besonderes:** Die Babys können mitgebracht werden und im Tragetuch mittanzen. Alternativ können sie auch vor den Mamas hingelegt werden. Bei einem Wunsch nach **Baby-Betreuung** kann diese für den Lauf des Kurses organisiert werden (CHF 5.00 / Baby). Bitte in **bequemer Kleidung** und mit Antirutschsocken erscheinen.
- Anmeldung:** **Anna Liechti**  
Telefon: 077 409 97 37  
Email: [info@rebellionYdanza.ch](mailto:info@rebellionYdanza.ch)