

## Rückbildung mit Flamenco-Tanz

Wieder fit, wieder weiblich, wieder ICH!

**Montags, 16.15 – 17.45 Uhr**

Start: 10.10.22, Einstieg jederzeit möglich  
Kita Riemenschneiderweg 13, 12157 Berlin,  
Bewegungsraum im 1.OG

Kostenfrei und keine Vorkenntnisse nötig!

Anmeldung: [familienzentrum@nbhs.de](mailto:familienzentrum@nbhs.de) /

Tel 85 99 51 322



Der Verlust der Verbindung zu sich selbst nach den ersten Monaten der Mutterschaft ist für viele Frauen irritierend und schmerzvoll. In der Non-stop-Fürsorge für unsere Kleinen und Großen schlucken Mamas Vieles runter, obwohl sie eigentlich mal auf den Tisch hauen müssten. Und Bewegung kommt allemal zu kurz.

Deswegen biete ich mit meinem Flamenco-Rückbildungskurs einen Ort für die Bedürfnisse von Müttern! Ich lade Sie ganz herzlich ein, sich - unabhängig von Ihrer Mutterrolle - als die, die sie waren, die sie sind und immer bleiben werden, wieder zu entdecken. Beckenbodenschonend werden in diesem Kurs Ärger und Anspannung rausgestampft, der Oberkörper anmutig aufgerichtet und Ihrer Weiblichkeit der ihr gebührende Platz eingeräumt. Ergänzend zur körperlichen Fitness bietet dieser Kurs eigens auf die Mutterschaft zugeschnittene Mindset-Übungen, um auch die "mentale Rückbildung" langfristig zu sichern. Und dann? Genießen Sie doch die Stille nach dem Vulkanausbruch und kehren Sie heim, erst zurück in Ihren eigenen Körper und dann zu Ihren Lieben nach Hause, um die Freuden einer entspannten Mutterschaft umso mehr zu genießen! Tanzlehrerin Anna Reim freut sich auf Sie!

### KONTAKT

Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.  
Mobiles Familienzentrum Friedenau  
Menzelstraße 5-6  
12157 Berlin  
Telefon (030) 85 99 51 322  
[familienzentrum@nbhs.de](mailto:familienzentrum@nbhs.de)



**BERLIN**



Senatsverwaltung  
für Bildung, Jugend  
und Familie



**NACHBARSCHAFTSHEIM SCHÖNEBERG**  
Bildung · Kultur · Erziehung · Pflege · Selbsthilfe · Soziale Dienste