

Sehr geschätzte Kundinnen und Kunden von „Kinderland Luzern“,

bald kommt der Osterhase.....

und wir widmen uns somit dem nächsten Thema:

Ostern.

Mit der März 2018-Newsletter informiere ich Euch über die Neuigkeiten und Events von Kinderland Luzern.

Bis bald wieder im „Kinderland Luzern“, Horw.

Katja Sciarmella
Geschäftsleitung



Kinderland Luzern
Katja Sciarmella GmbH
Bahnhofstrasse 2
6048 Horw

078 854 00 65
katja@balance-yourself.ch
www.kinderlandluzern.ch

ÖFFNUNGSZEITEN

Kaffee-Lounge	mit Spielbereich und Krabbeltreffpunkt immer Donnerstags 14.00 bis 17.00 Uhr
Kurse	gemäss Kursplan 2018.
Einzelne Beratungen	nach Vereinbarungen.

Osterferien GESCHLOSSEN

30. März bis 15. April 2018

Sonntag OFFEN 2018

Kaffee-Lounge mit Spielbereich ist Sonntags ab Oktober 2018 (Daten folgen) wieder offen.

mehr Angebote für Mutter und Frau

Als diplomierte **Bewegungstrainerin**, zertifizierte **Rücken-Coach** und **Beckenboden** Kursleiterin, freue ich mich, neue Angebote für Mutter und Frau anzubieten, wo Baby & Kind (auch 2. Kind) natürlich immer dabei sein darf:

- Rückbildung mit Baby** nie zu spät damit anzufangen, auch bei Kaiserschnitt.
- Rückentraining mit Baby** Belastung durch Schwangerschaft, Stillen, Tragen - die Körperhaltung wird optimiert und Rücken entlastet und gestärkt.
- Fit mit Kind** nach der Rückbildung wird der Körper sanft wieder fit trainiert, vorallem Bauch-Beine-Po.

Die Kurse sind in kleinen Gruppen und wird gezielt auf Rücken und Beckenboden geachtet und individuell korrigiert.

Bastel-Atelier für Kleinkinder

Dienstag 27. März 2018, 10.30 bis 11.15 Uhr mit Salzteig basteln. Die Kinder mischen, kneten und stechen den Teig selbst. Die Begleitperson unterstützt sie dabei.

Für Kinder ab 18 Mt bis 3 J. mit Begleitung.
Anmeldung erforderlich.



Massage Geschichten mit Kleinkinder 3-5 J.

Donnerstag 22. März, 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Lustige Geschichten werden durch Berührung auf angenehme Körperteile (Rücken, Füsse, Hände, Kopf) erzählt. Kein Öl.
Eltern berühren Ihre Kinder auf die Kleider und/oder Kinder ihre Eltern.

Die Bindung zum Kind wird gestärkt und Körperwahrnehmung geschult. Viele praktische Tipps für den Alltag.

Anmeldung erforderlich.



Kurs Übersicht

Eltern-Baby	Babymassage Mami & Baby Zeit Tragetuch Bindetechniken und Trageempfehlungen
Eltern-Kleinkind	Sing & Tanz Plausch kreative Bastelstunde 1x pro Monat Massage Geschichten 1x pro Monat Kids Dance D/E ab 3 J.
Eltern-Kurse mit Kind	Rückbildung mit Baby Fit mit Kind Rückentraining für Mamis Dehnübungen für mehr Beweglichkeit Yoga mit Kinderbetreuung

Für Wochentage und Zeiten siehe **Kursplan 2018** auf unsere Homepage.

Falls keine Newsletter mehr gewünscht wird, senden Sie bitte eine E-Mail an katja@balance-yourself.ch.

Fragen oder Feedbacks? Senden Sie eine E-Mail an katja@balance-yourself.ch oder rufen Sie uns an unter **078 854 00 65**. Besten Dank.