

smart & fit schwanger



Mit der Feldenkrais-Methode in der Schwangerschaft deinen Körper beobachten lernen, beweglich bleiben und dich mental auf deine Geburt als Mutter einschwingen.

Das Leben ist ein stetiger Veränderungsprozess. Wie spontan bist du? Wie stellst du dich auf unbekannte Situationen ein? Wie erlebst du Übergänge?

Ich bin selbst Mutter von zwei Söhnen und Zwillingstöchtern und begleite dich auf deinem Weg durch die Schwangerschaft und in die Rolle als Mutter hinein.

ab Mai 2025

in Sabines Familien-Café
Halberstädter Str. 102 | MD
montags 09-10 Uhr

12.05.-23.06.2025 (6x) | 100 €
nicht 09.06.

18.08.-22.09.2025 (6x) | 100 €

27.10.-08.12.2025 (6x) | 100 €
nicht 17.11.

Matten sind vorhanden.
Bitte warme, bequeme Kleidung
und eine Decke mitbringen.

Kontakt und Anmeldung

Dipl.-Ing. Maria Oelmann
Feldenkrais-Pädagogin &
Child' Space Practitioner

Telefon: 0176 / 97 90 34 05

E-Mail: mail@maria-oelmann.de

Website: www.maria-oelmann.de

