

Sehr geschätzte Kundinnen und Kunden von „Kinderland Luzern“,

Dies wird meine letzte Newsletter sein. Alle Infos können Sie in Zukunft auf die Homepage www.kinderlandluzern.ch nachschauen.

Wie schon angekündigt, werde ich mich hauptsächlich mit *Kursen für Mami, Baby & Kleinkind* beschäftigen und werde meine *Beratungstätigkeit als Ernährungs-Psychologische & Bewegungs Beraterin* für Mutter und Kind ergänzen.

Der Kaffee-Lounge mit Bewegungs-Parcour wird bis **Ende Februar / März 2019** durchgeführt. Bis dahin hoffe ich jemanden zu finden, welcher das Konzept übernehmen will.

Falls Sie jemand kennen, der sich selbständig machen will, bitte melden Sie sich bis spätestens Ende Oktober 2018 bei mir.

Vielen Dank für Ihre Treue und bis bald in einem Kurs oder einer Beratung.

Katja Sciarmella
Geschäftsleitung

und Tschüss...

Kinderland Luzern
Katja Sciarmella GmbH
Bahnhofstrasse 2
6048 Horw

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

Öffnungszeiten

Herbstferien geschlossen

1. bis 14. Oktober 2018

Kursstart und Kaffee-Lounge offen

Ab 15. Oktober 2018

KURSE für Mami, Baby & Kleinkind

Für Kurs-Daten siehe Wochenplan.
Anmeldungen können per email oder via Homepage gesendet werden.

Baby Kurse:

bis Krabbelalter

- Babymassage Massage-Griffe wie auch Baby-Signale, Haltegriffe zur Beruhigung, Kollikmassage, Austausch in der Gruppe u.v.m.
- Trage Beratung Bindetechnik und Haltungsschule für Baby und Mutter
- bewegter Lebensstart Entwicklung und Ernährung 0-1 J. **NEU !!**
- Babyzeichensprache
- Dunstan Babysprache **NEU !!**

Kleinkind Kurse:

ca. 1—3 Jahre nur mit Begleitung



- Sing & Tanz Plausch
- kreative Bastelstunde
- Massage-Geschichten
- Ernährungslehre kinderleicht **NEU !!**

Mami Kurse:

mit/ohne Baby

- Bewegte Schwangerschaft **NEU !!**
- Rückbildung und Beckenboden nach BeBo
- Rückentraining - Entlastung vom Alltag
- Fit mit Kind (Bauch, Beine, Po) nach Rückbildung
- FASZIEN Yoga (Ganzkörper Dehnübungen) **NEU !!**



Einzel Beratung und Therapie

Für den Körper - schmerzfreie Bewegung

- Haltungsanalyse
- Meridian-Massage
- Osteopressur gegen Schmerzen und Verspannungen - Liebscher & Bracht

Ernährung - krankheitsvorbeugend

- Ernährungs-Psychologische Beratung
- Mineralstoff-Schwermetall Analyse
- Darmsanierung
- Säure-Basen-Haushalt
- Insulin-Trennkost

Termin nach Vereinbarung 078 854 00 65 oder katja@balance-yourself.ch

Auf Wiedersehen. Bis bald.