

# Workshop Babytragen



Hier erfährst Du spannendes und wissenswertes rund ums Tragen. Du lernst den Umgang mit Tuch und Tragehilfe.



**Wann**

**Donnerstag, 22. Oktober 2015**

**10.00 Uhr bis ca. 11.30 Uhr**

**Wo**

**UniversitätsSpital Zürich**

Haus Nord 1, Frauenklinikstrasse 10

8091 Zürich

Raum B311 (Treffpunkt: Haus Nord 1, Haupteingang

**Kursleitung**

Franziska Sutter, Tragetuchinstructorin LANA

**Kurskosten**

CHF 60.-- in Bar/pro Person inkl. 1 Getränk & Snack

**Material**

Bring Dein eigenes Tuch, wenn Du eins hast, LANA Tücher vor Ort

**Anmeldung**

Monika Schweizer, undlos@outdoorfitness.ch (bis Mo. 19.10.)

**Monika Schweizer von Outdoor Fitness – Für mehr Bewegung und Zufriedenheit in Deinem Alltag!**

## Tragen ist praktisch

Es hat viele Vorteile, sein Baby sicher und bequem in einem Tuch oder Tragehilfe zu tragen: Du hast deine Hände frei und bist mobil.

## Tragen ist Geborgenheit

Ein Baby braucht viel Körperkontakt und Nähe zu seinen Liebsten, um sich gesund entwickeln zu können. Wenn es müde wird, kann es sich an dich kuscheln und schlafen.

## Tragen ist Liebe

Durch Körperkontakt werden Liebes- und Bindungshormone freigesetzt - bei dir und deinem Baby. Diese Hormone machen euch entspannt. Babys, die getragen werden schreien weniger. Gerade Väter erleben es als sehr bereichernd, ihr Baby zu tragen.

## Tragen ist Fitness

Babytragen ist das praktische Fitnessstraining im Alltag. Mit einer guten Trageweise trainierst du im Alltag mit dem "steigenden" Gewicht deines Kindes. Deine Rückenmuskulatur und dein Beckenboden werden gestärkt.

## Tragen ist Wachstum

In der Anhock-Spreizhaltung können die Hüfte und der Rücken optimal reifen. Auch die Körpersinne und die Muskulatur des Babys werden beim Tragen angeregt und in ihrer Entwicklung gefördert.

## Tragen ist schön

Manche Dinge kann man nicht beschreiben, man muss sie erleben.

Quelle Martina Moog

**Jetzt gleich anmelden! Franziska & ich freuen uns auf Dich mit und Dein Baby ☺**

Monika Schweizer, outdoorfitness.ch / Tel. 078 709 86 95 / eMail: undlos@outdoorfitness.ch

