



## NEU: Rückbildung - vom Wochenbett zum Workout ab Montag 1. Februar 2021 um 9.00 online über Zoom

Zu Beginn der Rückbildung geht es viel um die Selbstwahrnehmung und das klappt am Anfang oft an einem bekannten Ort wie das eigene Zuhause am Besten. Deshalb und aufgrund einiger Nachfragen, haben wir uns entschieden den Kurs auch online über Zoom anzubieten. So könnt ihr in gewohnter Umgebung mit eurem Baby erste Schritte zu eurem Workout nach dem Wochenbett machen. Natürlich könnt ihr den Kurs auch als Rückbildung bei der Krankenkasse abrechnen. Wir freuen uns auf euch.

Montag 1. Februar 2021 um 9.00, Zoomlink bekommt ihr nach der Anmeldung.



Ich glaube nach dieser langen Durststrecke ist es an der Zeit euch wieder mal etwas Farbe mit der wunderbaren Blumenkunst von Luzia (Blütenduett) ins Home Office zu zaubern. Leider nur virtuell von meiner Seite aus, aber ihr könnt euch oder auch jemand anderem eine Freude machen und etwas Unbeschwertheit und Farbe ins Zuhause aka Home Office bringen. Luzia nimmt gerne Bestellungen entgegen und

Nun wünschen wir euch einen schönen Rest der Woche, bleibt gesund und wir freuen uns auf den Montagabend 18.00 wo wir einige von euch wieder online sehen werden. Danke für eure Unterstützung und eure Energie...grossartig. Herzlichst Iwan, Bigna und das Team der pilatesfabrik Uster und Zürich