

BENEFITS

- Stressabbau durch Spaß an der Bewegung
- Ökonomisierung der Herzarbeit
- Vergrößerung der maximalen aeroben Kapazität
- Stabilisierung der Beckenbodenmuskulatur
- Verbesserung der Haltung, Balance & Koordination
- Bindungsstärkung durch das Tragen
- Bodypositivity & Selbstakzeptanz
- Gemeinschaft
- Achtsamkeit
- Beweglichkeit
- Spaß!

NATHALIE SÜß

@ nathalie@ne-lie.de

+49 163 15 434 26



www.kikudoo.com/nathalie-suess / www.ne-lie.de

SHAKE
YOUR
LOVELY HIPS
Mommy!

TERMINE &
INFOS



Scan me

LET'S DANCE

Du bist gerade schwanger? Oder hast du **dein Baby** schon bekommen und deinen Rückbildungskurs grad abgeschlossen? Du spürst, dass du mal wieder in Bewegung kommen möchtest? Zeit für dich, deinen Körper spüren und das ganz ohne Betreuungsproblem für dein Baby? Kein Problem, denn **MommySteps** ist all das!

MOMMYSTEPS IST ANDERS!

Es geht uns nicht darum, dass wir den Körper verändern, damit er wieder systemkonform wird, sondern schlicht um die **Bewegung mit diesem schönen Körper**, der gerade oder vor kurzem noch einen oder auch mehrere Menschen gemacht hat. Es geht ums **Frausein dürfen**, um Weiblichkeit, Spaß und Selbstfürsorge, und das auf eine ganz liebevolle Art. Wir unterstützen Frauen dabei, etwas für sich selbst zu tun! Mit **Wohlfühl-Workouts**, ohne **Leistungsdruck** und Stress, dafür mit viel Spaß und Herz.

TANZ MIT
STATT NACH!

DANK KINDERLEICHTER
CHOREOGRAFIE!

EINFACH-ELTERN.DE

DAS KONZEPT

Wir tanzen mit **einfachen Choreografien** zu Pop, Dance, Hip-Hop und Latein-Amerikanischen Songs, **schütteln unseren Speck** und haben unser Baby im Bauch, in Tragehilfe oder -tuch einfach dabei. Der Fokus des Konzepts liegt auf der Mama, also dir!

TANZEN - DAS WISSEN WIR HEUTE ...

hat eine sehr positive Wirkung auf **Körper, Geist und Seele**! Unser Körper wird beweglicher, die Muskulatur, Sehnen, Bänder, Koordination und Herz-Kreislauf-System werden gestärkt. Musik und Rhythmen tun nachweislich der Seele gut und während wir **Glückshormone** ausschütten, werden die Stresshormone des Mama-Alltags automatisch abgebaut.

Das Baby verbringt derweil die Kursstunde in der Tragehilfe und ist somit zwar "eingebunden" - wird diese aber erfahrungsgemäß verschlafen. Während das Baby die Nähe der Mama genießt, hat sie die Ruhe, um sich auf das Training konzentrieren zu können. WIN-WIN!

