



Kaiserswerther  
Diakonie

Von hier aus helfen.

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Alte Landstraße 179, 40489 Düsseldorf, 0211 / 409-3551

## Presseinformation

Mutter-Kind-Kurs in der Familienakademie

### Mit dem Baby zur Yoga-Rückbildung

**Düsseldorf, 12. Februar 2007.** Yoga fördert körperliche Kraft und Ausdauer, bringt den Energiefluss ins Gleichgewicht und eignet sich auch besonders nach der Geburt zur Rückbildung und Stärkung der Gebärmutter sowie der gesamten Beckenmuskulatur. Die Kaiserswerther Familienakademie, Zeppenheimer Weg 34, bietet ab 21. Februar, jeweils mittwochs von 8.45 bis 10.15 Uhr, einen solchen Rückbildungskurs für Mütter an. Auch die Babies ab der 4. Woche bis zum 6. Monat sind willkommen. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen und Dehnhaltungen sowie verschiedene Massagen (auch mit dem Baby) werden Körper, Geist und Seele in Einklang in einer wohltuenden, behaglichen Atmosphäre in Einklang gebracht. Möglichkeiten zum ruhigen Stillen sind in einem extra Raum vorhanden. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine große Decke sowie eine kleine Decke fürs Baby. Kursbelegung nur nach vorheriger Anmeldung unter Telefon 409-3874. Die Kursgebühr für sechs Termine beträgt 48 Euro.

#### **Rückfragen bitte an:**

Ulrich Schäfer  
Pressesprecher  
Kaiserswerther Diakonie  
Telefon: 0211 / 4 09 37 18  
[schaefer@kaiserswerther-diakonie.de](mailto:schaefer@kaiserswerther-diakonie.de)

*Die Kaiserswerther Diakonie, 1836 von Theodor und Friederike Fliedner gegründet, zählt mit fast 2000 Beschäftigten zu den größten diakonischen Unternehmen in Deutschland. Das Florence-Nightingale-Krankenhaus mit mehr als 600 Betten in elf Fachkliniken, Altenhilfe- und Pflegeeinrichtungen, Jugend- und Behindertenhilfe gehören ebenso dazu wie verschiedene berufsbildende Schulen, ein umfangreiches Weiterbildungsangebot, eine Buchhandlung, die Fliedner-Kulturstiftung mit Archiv, Fachbibliothek und Museum, ein Hotel mit Tagungszentrum sowie die Kaiserswerther Schwesternschaft mit 200 Mitgliedern.*