



# Babysauna

## **Schwitzen, Abkühlen, Ausruhen...**

Ich habe mehrere Jahre Berufserfahrung in der Sauna und arbeite als Kinderschwimmlehrerin und Wellnesstherapeutin. Ich begleite Sie und ihr Kind in der Sauna. Bei einer Temperatur von 60 Grad wird das Baby langsam und behutsam an die Wärme gewöhnt.

Saunieren mit den Kleinsten stärkt die Abwehrkräfte und das Herz-Kreislaufsystem. Nach dem Saunagang, 3 min bis 5 min, sind die Kinder entspannt und schlafen besser.

Zudem hilft das regelmäßige Saunieren verschiedene Krankheiten vorzubeugen z.B. Allergien, Asthma und Neurodermitis.

Für Abkühlung und Spaß zwischendurch ist gesorgt....

Wir treffen uns Montags um 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr im Queens Hotel in Niefern.

Durch Corona ist der Kurs begrenzt auf 4 Teilnehmer,

deswegen bitte ich um Voranmeldung !

Für Kinder ab 4 Monaten bis 3 Jahren

(die U4 sollte ohne Auffälligkeiten abgeschlossen sein).

Dauer: 90 min

Kosten: 90 Euro für 6 Termine

Start ist Montag der 12.10.2020

Voranmeldung bitte bei :

**Wohlfühl Massagen und Wellnessanwendungen**

Frau Julia Allgeier, Mobil 0176/23365087