

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