Workshop Beckenboden:

Der Beckenboden hat Einfluss auf
Körperhaltung
Stabilität
Atmung
Kontinenz
Sexualität

Wann?

20. April 2024
11:00-13:00 Uhr
und
13:30-15:30 Uhr

Wo?

Praxis
Adriane Klein-Schulze
GANZheitliche
GESUNDheitsberatung
Bussardstr. 5
53639 Königswinter
Tel. 02244/939440
Mobil 0152/54037642
info@ganz-gesund.de

Kosten:

30€/Person
Anmeldungen bei
Susanne
Mockenhaupt
01577/4076952
oder sm@fab-
bonn.de

Im Workshop geht es in Theorie und Praxis dem Beckenboden auf die Spur:

Wir lernen die Funktionen des Beckenbodens kennen, hören einiges über die Blase, Inkontinenz etc. und was der Beckenboden damit zu tun hat...

Wir mobilisieren Hüftgelenke & Lendenwirbelsäule, machen Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens