

Der Beckenboden unser Tor zur Erde

Der Beckenboden ist der bindegewebig-muskulöse Boden der Beckenhöhle beim Menschen, der das Becken nach unten verschließt, seine inneren Organe stützt und den aufrechten Gang ermöglicht. Er sorgt dafür, dass die Schließmuskeln von Blase und Darm funktionieren, stärkt physisch sowie mental unsere Mitte und ist ein großes Kraftzentrum.

Stabilität, Unvertrauen, Verwurzelung und Stärke sind nur einige Begriffe die wir mit dem Beckenboden verbinden.

Mit viel Bewegung aus verschiedenen Bereichen der Körperarbeit und etwas Theorie erfahren und erforschen wir unseren Beckenboden.

Freuen Sie sich auf einen (ent)spannenden Abend zur
Entdeckung Ihres Beckenbodens ...
erkunden, erkennen, kräftigen, wahrnehmen.

Mittwoch 27. April 19.00 - 20.30 Uhr

Ausgleich: 20.- € (incl. Skript)

6 - 10 TN

Bitte melden Sie sich bis spätestens Freitag, den 22.03.22 an.

Kursleitung und Anmeldung

Karin Spohr

Staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrerin
mit Zusatz Sporttherapie

Mail: ks@relaks.de

tel: 0731 - 5505868