

WORKSHOP

"ENERGIEZENTRALE BECKENBODEN"

3 KURSABENDE / JE 3 STUNDEN

*Der Beckenboden ist die Mitte unseres Körpers,
das Zentrum der Kraft und der Bewegung.*



Inhalte des Beckenbodenkurses:

- Vermittlung von anatomischen Grundkenntnissen
- Erlernen der Wahrnehmung des Beckenbodens mit Hilfe von Atembeobachtung und Atemübungen
- Die Aufgaben des Beckenbodens: reflektorisches Gegenhalten, bewusstes Anspannen und Loslassen
- Zusammenhang Beckenboden mit aufrechter Körperhaltung von Kopf bis zu den Füßen
- Harninkontinenz, Stuhlinkontinenz, Hämorrhoiden, Themen rund um die Prostata und deren Lösungsansätze
- Beckenbodenunterstützende Alltagsroutinen: Richtiges Toilettverhalten, richtiges Hinsetzen, Aufstehen, Bücken, Treppensteigen, Bergwandern, Autofahren, Arbeiten im Alltag

Der Beckenboden ist eine Körperregion, der ob seiner Lage ausschließlich im Körperinneren viel zu wenig Aufmerksamkeit bekommt. Ein fitter Beckenboden beeinflusst Energiehaushalt, viele Themen rund um Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit, Standfestigkeit, Kreuzschmerzen, Verspannungen im Nacken- u. Schulterbereich uvm. sehr positiv. Er ist unsere "ENERGIELEITZENTRALE" zwischen unten und oben!

Die Wissensvermittlung erfolgt in Praxis & Theorie - Eine aufrechte Haltung, Ausgeglichenheit, Liebes- u. Lebenslust stellen sich infolge von regelmäßigem, achtsamen, in den Alltag integrierten Beckenbodentraining von ganz alleine ein. Ich lüfte das Geheimnis für MANN & FRAU, indem ich Antworten gebe auf WARUM, WIE & WO!

Leistungsangebot: € 210,- für 3 Abende

Ø 3 Freitagabende zu je 3 Stunden

Ø Teilnehmeranzahl auf max. 10 Personen begrenzt

Ø Umfassende Kursunterlagen

Kursort: Auf Anfrage

Termine: ab April 2024 in Planung - ich komme auf Anfrage auch gerne ab 6 Pers. zu dir!

Anmeldung und Info bei Kursleitung:

Doris Aitzetmüller - 0699 10105966

www.von-herzen-doris.com - hallo@von-herzen-doris.com

Yoga- u. Meditationslehrerin - Beckenbodentrainerin - Herzensbotschafterin

Spiraldynamisches Fuß- u. Beinachsentraining - www.fussschule.at - Ganzheitliche Fußanalyse

