

Beckenbodenworkshop: „Entdecken Sie die Kraft der Mitte“

Angebotstyp: Workshop

Zielgruppe: Frauen ab der Lebensmitte, Frauen nach Geburten, interessierte Frauen

Bschreibung:

Dieser Beckenbodenworkshop für Frauen bringt Sie in Kontakt mit der Kraft Ihrer Mitte und macht Lust den eigenen Beckenboden zu entdecken. Nach besonderer Beanspruchung wie Geburten, während und nach Lebensphasen wie den Wechseljahren, präventiv gegen Blasenbeschwerden, aber auch als Unterstützung für allgemeines Wohlbefinden ist ein gezieltes Beckenbodentraining eine wertvolle Methode um die Kraft der Mitte aufrecht zu erhalten. Zudem beeinflusst ein starker Beckenboden die weibliche Lust und das Sexualempfinden sehr positiv. Unter Anleitung einer Physiotherapeutin lernen Sie neben hilfreichen Informationen rund um diesen Bereich effektive Übungen zur Kräftigung Ihres Beckenbodens kennen. Bereits 6 bis 7 Wochen nach der Geburt kann mit dem Beckenbodentraining begonnen werden. Mitzubringen sind bequeme Bekleidung und eine Decke.

Referentinnen: Mag.^a Elisabeth Mayr, Physiotherapeutin, Pädagogin, Tanz- und Bewegungspädagogin, Fachkraft für Spiraldynamik

oder:
Nina Prenner, Physiotherapeutin

Anzahl der Teilnehmerinnen: bis zu 20 Frauen

Dauer: 2 Stunden

Gesamtpreis: 250,-- EUR inklusive USt

Die Räumlichkeiten für diesen Workshop / Kurs müssen von der Veranstalterin / dem Veranstalter zur Verfügung gestellt werden. Erforderlich ist ein Raum der groß genug ist damit körperbezogene Übungen durchgeführt werden können.