



YOGA UND KÖRPERARBEIT

Der Beckenboden - Workshop

In diesem Workshop wollen wir den Geheimnissen unseres Beckenbodens auf die Spur kommen.

Diese genau aufeinander abgestimmten, im Zentrum unseres Körpers positionierten Muskulaturen beeinflussen nicht nur unsere Stabilität und Haltung, sondern auch unsere Psyche.

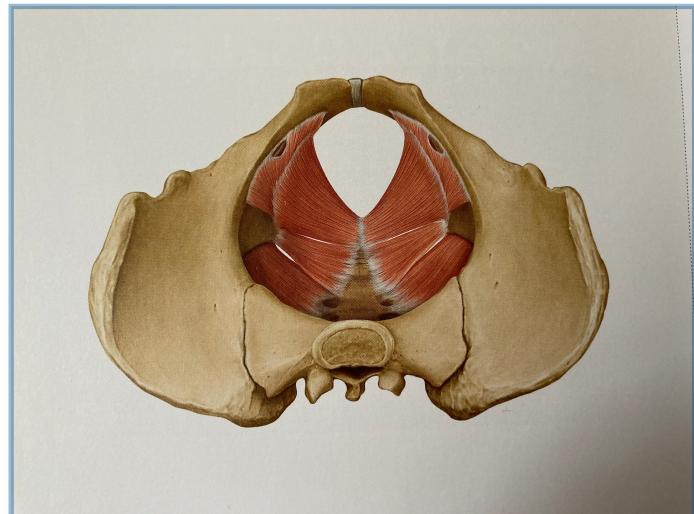
Zudem hilft ein trainierter Beckenboden, Rückenschmerzen zu verhindern oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Der Vormittag beginnt mit einem theoretischen Teil zum Erlangen eines anatomischen Verständnisses. Im praktischen Teil des Workshops erarbeiten wir anschliessend viele Übungen, um unseren Beckenboden funktionell und nachhaltig zu trainieren.

Mit zu bringen sind:

- bequeme Kleidung
- Decke und Yoga-Matte

- **Wann:** Samstag, 16.09.2023
- **Wo:** Yoga- und Körperarbeit,
Lindenstrasse 20c,
39615 Seehausen
- **Zeit:** 9.00 - 12.00 Uhr
- **Preis:** 40,- Euro



Die Teilnehmerzahl ist begrenzt,
es wird um Voranmeldung gebeten.

Kristin Schmitz
Yoga-Lehrerin und Physiopädagogin
kristin.schmitz@gmx.net
Mobil 0174 5693247
yogaundkoerperarbeit.com