

Beckenbodentraining & vitale Stärke aus dem „Kraftzentrum Mitte“

Wie vital wir uns fühlen, ob wir aufrecht durchs Leben gehen, stark im Rücken sind und eine natürliche, genussvolle Sinnlichkeit ausstrahlen, das hängt unmittelbar mit den Muskelschichten des Beckenbodens - unserem inneren Diamanten - zusammen.



Häufig entdecken wir den Beckenboden aber erst, wenn diese Muskeln aus dem Lot sind: Inkontinenz, Gebärmuttersenkung, sexuelle Störungen, Rückenschmerzen etc. sind mögliche Folgen.



Dieses Training hilft Ihnen, Ihr Spannungsnetzwerk Beckenboden sowie Ihr „Kraftzentrum Mitte“ aktiv aufzubauen und zu stärken. Achtsam und geduldig werden Sie an Ihre Tiefenmuskulatur im Becken und Unterbauch eingeführt und die innere Wahrnehmung wird dafür gestärkt. Für eine nachhaltige und große Wirkung. Ihr Bauch strafft sich und die

Wirbelsäule richtet sich selbstbewusst auf.

Kurs über 10 Einheiten (ca. 45 Minuten)

Investition: 100 €

*Jeden Dienstag 11.30 - 12.15 Uhr Start ab 23.01.2018
für alle Altersklassen geeignet und keine Vorkenntnisse nötig.
Atem & Bodymanagement, Albertgasse 13-15, 1080 Wien*