



Der Beckenboden
ist
Deine Wurzelkraft.

FRAUENPOWER DURCH BECKENBODEN-TRAINING 2018

Ein etwas anderes Training, verbunden mit spezieller Körper-Energiearbeit, Tanzbewegungen und Meditationen

Die gut trainierte Beckenbodenmuskulatur (BB-Muskulatur) hilft von der Basis her, uns aufzurichten, unsere Organe zu stützen, mehr Lebensenergie zu spüren, beugt Inkontinenz vor oder kann sie sogar wieder auflösen, durch die **Stärkung der «Wurzelkraft»**.

Zusätzlich verbessert sich die **Körperhaltung** durch gezielte Spannkraft und bewusste Entspannung! Die **Wahrnehmung und Sensibilisierung für den Körper** steigert sich sehr schnell durch die Aktivierung und Beherrschung der Beckenbodenmuskulatur.

Der spezielle Aufbau der Muskulatur erfordert viel **Feingefühl, Geduld und Konzentration**, welches wir mit **Bauchtanzbewegungen, gezielten Atemtechniken, Körperarbeit und Meditationen** begleiten. Geeignet auch für die **Rückbildung nach der Geburt** oder **Wiederherstellung** der BB-Muskulatur nach Operationen, sowie auch **Kaiserschnittgeburten**.

Mit einer **schrittweisen Einführung** in dieses spezielle BB-Training in einer kleinen Frauengruppe, oder nach Wunsch auch in Einzelsitzungen wird es allen leicht fallen, die wirksame Aktivierung und Stärkung in den Alltag zu integrieren!

Die Beckenbodenmuskulatur begleitet dich ein ganzes Leben lang und stärkt dich ganzheitlich in jeder Hinsicht!

BECKENBODEN-TRAINING: Frühling

- **Datum/Zeit:** 4-mal, Montag: 19.2./26.2./5.3./12.3. um 18.30 bis ca. 19.45 Uhr
- **Ort:** Klangraum, Zollstrasse 50, Schaan
- **Kosten:** CHF 120.–
- **Mitbringen:** Bequeme Kleidung, Getränk

BECKENBODEN-TRAINING: Herbst

- **Datum/Zeit:** 4-mal, Montag: 29.10./5.11./12.11./19.11 um 18.30 bis ca. 19.45 Uhr
- **Ort:** Klangraum, Zollstrasse 50, Schaan
- **Kosten:** CHF 120.–
- **Mitbringen:** Bequeme Kleidung, Getränk

