

## Abendkurs Beckenbodentraining

### Zeitraum

Di., 17.01.2023  
18:30 Uhr - 20:00 Uhr

### Zielgruppe

Mädchen, Wöchnerinnen, Frauen jeden Alters

### Referent/en

**Anita Runggaldier**  
Hebamme, Kräutereexpertin

### Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Beckenbodentraining ist ein Anspannen und Entspannen von Muskeln tief in unserer weiblichen Mitte. Dabei lernen Frauen sich besser kennen und neu wahrnehmen. Viele seelischen Leiden unseres Frau-Seins widerspiegeln sich in der Tragfähigkeit des Beckenbodens und äußern sich in unserer Sexualität, unserer Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Beckenbodentraining ist für die Gesundheit jeder Frau unverzichtbar und fördert das Selbstbewusstsein und die innere Balance. Ergänzt wird der Kurs durch Tipps aus der Naturheilkunde um Beschwerden natürlich zu begleiten.

Wir treffen uns 7 Mal, jeweils am Dienstagabend.