

Abendkurs Beckenbodentraining

Zeitraum

Di., 25.02.2025
18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Zielgruppe

Mädchen, Wöchnerinnen, Frauen jeden Alters

Referent:innen

Anita Runggaldier

Kursbeitrag

110,00 € pro Person (7 Termine)

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 sieben Mal, jeweils am Dienstagabend.