

## Beckenbodentraining

### Zeitraum

Sa., 18.03.2023  
09:30 Uhr - 17:00 Uhr

### Zielgruppe

Frauen

### Referent/en

**Anita Runggaldier**  
Hebamme, Kräutereexpertin

### Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Beckenbodentraining ist ein Anspannen und Entspannen von Muskeln tief in unserer weiblichen Mitte. Es geht darum, uns besser kennenzulernen und uns neu wahrzunehmen. Seelische Leiden unseres Frau-Seins widerspiegeln sich in der Tragfähigkeit des Beckenbodens und äußern sich in unserer Sexualität, in 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.