

Beckenbodentraining

Data / Ora

sab., 18.03.2023

ore 09:30 - ore 17:00

Destinatari

Frauen

Referente

Anita Runggaldier

Hebamme, Kräutereexpertin

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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.