

BECKENBODEN KURS

mit Physiotherapeutin
Carina Sterling



Warum wir unserer Körpermitte mehr Aufmerksamkeit schenken sollten!

Unser Beckenboden übernimmt mehr Aufgaben in unserem Körper als wir denken.

Wir treten in Verbindung mit unseren Beckenboden und lernen seine verschiedenen Funktionen und Wirkungsbereiche kennen.

- Beckenboden bewusst wahrnehmen und ansteuern können
- Beckenboden kräftigen und entspannen
- Alltags-tips

FREITAG 17. MAI

17:00 BIS 19:00

FÜR WEN IST DER KURS GEEIGNET?

Für alle Mamas, Schwangeren und Frauen mit Beckenbodenproblemen oder Erkrankungen. Aber auch für ALLE die präventiv mit ihrer Körpermitte arbeiten wollen.

INFO und ANMELDUNG

bei Carina Sterling
00690/10181662

oder Carina Tschuschnigg
00660/6730320



ENERGIEAUSGLEICH EUR 25

Teilnahmevoraussetzung

Vereinsmitgliedschaft Verein WurzelWerkRaum

Jahresbeitrag EUR 10