

Workshop: Yoga für den Beckenboden **Für eine flexible und kraftvolle weibliche Körpermitte**

Samstag, 16. September 2017, Studio Yoga7, Burggasse 74, 1070 Wien

Der Beckenboden ist bei vielen Frauen ein „blinder Fleck“ des Körperbewusstseins. Es fällt schwer, ihn zu spüren und bewusst zu aktivieren. Fast ausschließlich wird er in Zusammenhang mit Defiziten und Worten wie „schwach“ oder „Inkontinenz“ erwähnt.

Dabei steckt im Beckenboden so viel Potential: schmerzfreier Rücken, würdevoll aufrechte Haltung, geschmeidiger Gang, gesundes sexuelles Erleben, Zusammengefasst: Kräftige und flexible Beckenbodenmuskeln fördern ein gutes Körpergefühl.



Foto: Wolfgang Simlinger

Die sanften Körper- und Meditationsübungen sind für Frauen jeden Alters, für Yoga-Anfängerinnen und für die Rückbildung ab 6 Wochen nach der Geburt geeignet.

Inhalte:

Körper- und meditative Übungen:

- die Beckengelenke mobilisieren
- den Beckenboden spüren lernen
- die Beckenbodenmuskeln bewusst aktivieren und entspannen
- Einsatz des Beckenbodens im Alltag

Theorie:

- das knöcherne Becken
- Funktionen des Beckenbodens
- die Muskelschichten des Beckenbodens
- der Einfluss des Beckenbodens auf Körperhaltung und gesunden Rücken

Referentin:

Gudrun Troppmann (Yogalehrerin BYO/EYU): Mag.^a Gudrun Troppmann unterrichtet seit mehreren Jahren Yoga speziell für den Beckenboden – für Frauen aller Altersgruppen.

Seminarzeiten

Samstag, 16.9.2017, 09:30 – 12:30 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr

Kosten

90 Euro

Anmeldung und Veranstalterin:

Anmeldungen bitte bis 19. August 2017

Kontakt: Mag.^a Gudrun Troppmann, Am Eichberg 16, 4470 Enns
gudrun@troppmann.at, Tel.: +43 650 4543761