



Der Beckenboden unsere zentrierte Mitte

Unser Beckenboden - die Quelle der Kraft, Vitalität und Lebensfreude

Beckenbodentraining für Frauen

Durch Beckenbodenübungen in Verbindung mit unserem Atem erspüren wir zunächst die drei Schichten unseres Beckenbodens. Durch gezielte Übungen stärken wir unsere Muskulatur, Bänder und Bindegewebe, die für einen gesunden Beckenboden verantwortlich sind.

Beckenbodentraining kompakt biete ich samstags an:

Am: 02.09. und 21.10.2017 von 10.00 – 13.00 mit Pause
Kursort: Eduard-Bader-Str. 49, 74080 Heilbronn
Kosten: jeweils 30,00 €

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, dicke Socken, eine Matte, ein Handtuch, kleines Kissen und ev. etwas zu Trinken.

Ich freue mich auf Ihr/Euer Kommen.

Anmeldung: Maria Schindler (Atemtherapeutin)
Eduard-Bader-Str. 49
74080 Heilbronn
Tel.: 07131/2796564
email: atem-ist-leben@gmx.de