



netzwerk5zehn

praxis · bewegung · meditation · klang

# Beckenboden Workshop

...eine ganzheitliche Betrachtung

In diesem Workshop lernst du, den Beckenboden aus ganzheitlicher Sicht zu betrachten. Du bekommst ein Bewusstsein dafür, dass wir den Beckenboden nicht als isolierte Muskelgruppe sehen können, sondern als Teil eines großen Wunderwerks.

Der Beckenboden ist für sehr viele Menschen ein großes Thema, sei es nach Schwangerschaft und Geburt oder auf Grund des Alters. Auch Schmerzen im unteren Rücken können in sehr nahem Zusammenhang mit deinem Beckenboden stehen.

In diesem Workshop hast du die Möglichkeit deine Bewegungs-, Haltungs- und Atemmuster zu erkennen, welche deinen Beckenboden ungünstig beeinflussen können. Nur wenn du die Muster erkennst, kannst du sie verändern.

**Samstag,  
20. Januar 2024  
09.30 - 12.30 Uhr  
65.- CHF**

Infos und Anmeldung:  
Isabella Bumann  
[www.isabellayoga.ch](http://www.isabellayoga.ch)  
[isabellabumann@gmx.ch](mailto:isabellabumann@gmx.ch)  
078 790 13 98