

“EIN GESUNDER BECKENBODEN
BEDEUTET LEBENSQUALITÄT“

Beckenboden Workshop



Er ist unsere Basis.

Der Beckenboden verschliesst das Becken nach unten, stützt die inneren Organe und ermöglicht so unsere aufrechte Haltung. Um Probleme im Beckenboden zu behandeln braucht es eine ganzheitliche Betrachtung, denn er ist Teil eines komplexen Wunderwerks.

Lerne und erfahre in diesem Workshop

- Interessantes und anatomisches über deinen Beckenboden
- was deine Atmung mit deinem Beckenboden zu tun hat
- welche Fehlhaltungen sich negativ auf deinen Beckenboden auswirken können
- Übungen die du in deinen Alltag mitnehmen kannst

Wann: 7. April 2024

19:00-21:15

Wo: Yoga House

Saas-Fee

Preis: 55.-

Isabella Bumann

Bewegungstherapeutin

Yogalehrerin

+41 78 790 13 98

isabellayoga.ch