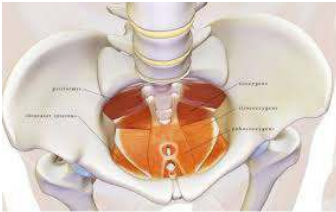


BECKENBODEN Workshop

"Das lachende Becken"

mit Benjamin Werling

Samstag, den 09.09.2017 von 09.00 Uhr - 12.00 Uhr



Der Kick aus dem Schritt
für Rücken, Haltung und
Wohlbefinden

Bewusster Beckenboden
für Frauen und Männer

Das Bewusstmachen und Trainieren des Beckenbodens ist bei weitem nicht nur ein Frauenthema, sondern auch Männer dürfen sich mit diesem Thema beschäftigen. Das Beüben der Beckenbodenmuskulatur fördert die stabilisierende Rücken-, und Bauchmuskulatur, harmonisiert aber auch muskuläre Dysbalancen, die Blockaden hervorbringen können im gesamten Bereich des Beckens. Beckenbodenübungen haben auch eine positive Auswirkung auf: Sexualität, Potenz, Blasenfunktion, Organsenkungen
*Es sind keine Yogakenntnisse nötig.

Investition: 29 Euro

Dieser Workshop besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil beschäftigen wir uns mit der Anatomie, dem Aufbau des Beckenbodens (Innen und Außen) und mit der Atmung. Im zweiten Teil werde ich eine sanfte Yogastunde für den Beckenboden anleiten, in der es dir möglich ist, alle Dinge die du zuvor gehört hast für dich zu üben.