

BECKENBODEN

DAS KRAFTZENTRUM DER MITTE

INHALT DES WORKSHOPS

Die Beckenbodenmuskulatur ist ein höchst differenziertes, genau aufeinander abgestimmtes, mehrstöckiges Gebilde aus Muskel- und Bindegewebsschichten. Ein starker Beckenboden beeinflusst Haltung, Stabilität, Atmung, Funktion der Blase und auch die Psyche auf sehr positive Weise. Zudem hilft ein trainierter Beckenboden Rückenschmerzen zu lindern oder gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Wir beschäftigen uns mit:

- Lage und Bau des Beckenbodens
- Schulung einer differenzierten Wahrnehmung aller Beckenbodenschichten
- das richtige Training des Beckenbodens
- die Einbindung des Beckenbodens in die Asana-Praxis

ZIELGRUPPE/VORAUSSETZUNG

Alle Interessierten sind willkommen
(Frauen und Männer, mit oder ohne Vorkenntnisse).

AUFBAU/BESCHREIBUNG

Kaum zu glauben, dass diese Körperregion in unserer Kultur bis vor einiger Zeit fast in Vergessenheit geraten war! Dabei ist diese handtellerdicke Platte eine der wichtigsten Muskelgruppen des ganzen Körpers.

Grund genug also, den Beckenboden bewusst zu machen und zu stärken. In diesem Tagesworkshop könnt ihr den Beckenboden als kraftvolle Welt der inneren Mitte für euch entdecken und erstaunliche Erfahrungen sammeln. Der Weg zu einem dynamisch arbeitenden, elastischen Beckenboden.

Teilnehmer: mindestens 10 und maximal 18

Dozenten

Lilla Wuttich

Physiotherapeutin, Yogalehrerin,
Dozentin für Spiraldynamik®

Zeiten

Tagesworkshop
von 10:30 bis 16:30 Uhr

Änderungen vorbehalten

Ort

Chausseestr. 17
10115 Berlin

Verkehrsverbindung:

U-Bhf. Naturkundemuseum,
S/U-Bhf. Nordbahnhof u. Tram M5

Gebühren/Buchung

105,00€

Die Anmeldung wird verbindlich
mit Zahlung der Kursgebühr.

Buchungen unter:
www.8chtsam-workshops.de