



BeBo® - Übungsabend

Wir lernen durch Wiederholung!

Wie immer wiederholen wir das Ansprechen der drei Beckenbodenschichten. Es gibt Übungen zur Balance und Übungen die leicht in den Alltag einfließen können. Diesmal möchte ich auch zum Thema Blase etwas an Theorie wiederholen. Wie ist sie aufgebaut und wie nützlich ist ein Miktionsprotokoll? Wie ist mein WC-Verhalten? Wie kann ich meinen Harndrang hinauszuzögern?

Gute Vorsätze lassen sich nicht immer leicht umsetzen. Aber jetzt gibt es wieder Gelegenheit zum Üben.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und ein Handtuch mitbringen!

Termin: Donnerstag, 6. April 2023 von 18:30 – 20:00 Uhr

Kosten:

1 Einheit 75 min. € 18,-

Kursort:

1140 Wien, Sampogasse 1

Erreichbar:

Linie U3, Hütteldorfer Straße
Linie 10 und 49

Kursleitung und Anmeldung:

Ingrid Feureis

akad. Atempädagogin
BeBo® - Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02

Mail: ingrid@feureis.at
www.atemzeitraum.at