



Beckenbodenkurs nach dem BeBo® -Konzept

Der Beckenboden wird oft erst dann bewusst, wenn Probleme wie Inkontinenz oder Senkungen der Blase oder der Gebärmutter auftreten. Präventives Üben und Aufklärung ist daher sehr wichtig. Die Vermittlung von theoretischem Wissen über die Lage und die Funktion des Beckenbodens tragen genauso zum Erfolg des Beckenbodentrainings nach dem BeBo®-Konzept bei, wie die Kräftigung und die Entspannung des Beckenbodens. Als Atempädagogin ist mir vor allem die Bewusstheit und Einbeziehung des Atems in den Übungsablauf wichtig.

Die Gruppengröße von max. 5 Teilnehmerinnen bietet den entsprechenden Rahmen für Austausch, Entspannung und um auf individuelle Probleme einzugehen. Der Kurs ist aufbauend gestaltet, sodass ein späterer Einstieg nur bis zur 2. Stunde möglich ist.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und ein Badetuch mitbringen.

Kursbeginn: Montag, 26. Februar 2018 von 18.30 – 20.00 Uhr

7 Termine:

26. Februar
5., 12., 26. März
9. 16., 23. April 2018

Kosten:

7 Einheiten á 90 min. € 130,-

Kursort:

1140 Wien, Sampogasse 1

Erreichbar:

Linie 49, 10, U3 Hütteldorfer Straße

Kursleitung und Anmeldung:

Ingrid Feureis

Akad. Atempädagogin
Motopädagogin / Motogeragogin
BeBo® - Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02

Mail: ingrid@feureis.at

www.atemzeitraum.at