Beckenboden – Übungsabende im April

Neben dem Üben und Wiederholen möchte ich in dieser Einheit das Thema: **„Hämorrhoiden und anale Inkontinenz“** wiederholen und die Übungen dementsprechend auswählen. Wissen Sie noch den Unterschied im WC-Verhalten und welche Hilfsmittel es gibt um den Stuhlgang zu erleichtern.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und ein Handtuch mitbringen! Die Gruppengröße ist auf 5 Frauen beschränkt, deshalb gibt es wieder zwei Termine zur Wahl.
Bitte um rechtzeitige Anmeldung!

Montag, 8. April 2024 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 18. April 2024 von 18:30 – 20:00 Uhr

Kosten:
1 Einheit 90 min. € 20,-

Kursort:
1140 Wien, Sampogasse 1

Erreichbar:
Linie U3, Hütteldorfer Straße
Linie 10 und 49

Kursleitung und Anmeldung:
Ingrid Feuereis

akad. Atempädagogin
Beckenboden - Kursleiterin

Tel: 0676/476 36 02
Mail: ingrid@feuereis.at
www.atemzeitraum.at