



Beckenboden – Übungsabende im Dezember

Wir bleiben in Bewegung. Es sind die letzten beiden Einheiten vor dem Jahreswechsel. Aufrechte Körperhaltung, Mobilisierung, Atmung und Balance sind wie immer ein Teil der Stunde und auch die Entspannung darf nicht fehlen. Diesmal werde ich auch den Theorieteil über die Harnblase mit ihrer Funktion wiederholen.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und ein Handtuch mitbringen! Die Gruppengröße ist auf 5 Frauen beschränkt, deshalb gibt es 2 Termine zur Wahl.
Bitte um rechtzeitige Anmeldung!

Donnerstag, 5. Dezember 2024 von 18:30 – 20:00 Uhr
Donnerstag, 12. Dezember 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