Beckenbodentraining – Workshop

In diesem Workshop bekommen Sie grundlegendes Wissen über die Anatomie und die Funktionsweise des Beckenbodens. Dies ist Voraussetzung, um ihn überhaupt ansprechen zu können. Sie lernen:

- den Beckenboden wahrzunehmen.
- das es unterschiedliche Schichten gibt, die verschieden angesprochen werden.
- wie wichtig die Arbeit an der aufrechten Haltung ist.
- wie die Atmung eingesetzt wird.
- das die aufrechte Haltung Einfluss auf den Beckenboden hat.
- Übungen die sich in den Alltag integrieren lassen.

Der anschließende Kurs mit 4 Einheiten startet am17. April 2024 jeweils am Mittwoch, von 19:00 – 20:30 Uhr an der VHS Hietzing. Dabei können Sie Ihr Wissen noch weiter vertiefen.

Sonntag, 14. April 2024 9:00 -13:00 Uhr

Kosten:

1x 4 UE € 32,-

Kursort:

VHS 13 - Ersatzquartier
1130 Wien, Hietzinger Kai 13

Anmeldung:

Tel: ++43 1/891 74 113 000
Mail: hietzing@vhs.at

Kurs-Nr. 10605510

Kursleitung:

Ingrid Feuereis

akad. Atempädagogin
Beckenboden - Kursleiterin

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