



Beckenboden – Workshop

In diesem Workshop bekommen Sie einen Einblick in die Arbeitsweise der BeBo®-Methode. Entscheidend ist es, grundlegendes Wissen über die Anatomie und die Funktionsweise des Beckenbodens zu haben, um ihn überhaupt ansprechen zu können.

- Wo liegt der Beckenboden?
- Wozu brauchen wir ihn?
- Kann ich die Muskelgruppe wahrnehmen?
- Wann ist es wichtig, den Beckenboden zu kräftigen?
- Wieso hat das Training einen Einfluss auf die aufrechte Haltung?

Der anschließende Semesterkurs mit 7 Einheiten startet am 14. Februar 2023 jeweils am Dienstag, von 16:00 – 17:30 Uhr an der VHS Hietzing. Dabei können Sie Ihr Wissen noch weiter vertiefen.

Samstag, 28. Jänner 2023 9:00 -13:00 Uhr

Kosten:

1x 4 UE € 30,-

Kursort:

VHS 13 - Ersatzquartier
1130 Wien, Hietzinger Kai 13

Anmeldung:

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

Kursleitung:

Ingrid Feureis
akad. Atempädagogin
BeBo® - Kursleiterin

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