

WORKSHOP "YOGA FÜR DEN BECKENBODEN"

15. SEPTEMBER 2024

11.00- 13.30 UHR

MOIN-ZENTRUM, GANDERKESEE

UNSER BECKENBODEN HAT EINE OFT UNTERSCHÄTZTE BEDEUTUNG IN BEZUG AUF UNSERE GESUNDHEIT, UNSER WOHLBEFINDEN, UNSERE KÖRPERHALTUNG UND ATMUNG. OBWOHL ER UNERMÜDLICH IM EINSATZ IST, NEHMEN WIR IHN OFT ERST WAHR, WENN ER AN KRAFT VERLIERT UND DIE ERSTEN PROBLEME DAMIT EINHERGEHEN.

NICHT NUR NACH EINER SCHWANGERSCHAFT, SONDERN INSBESONDERE AUCH MIT DEM ÖSTROGENABFALL IN DEN WECHSELJAHREN, BEGINNT DER BECKENBODEN SCHWÄCHER ZU WERDEN.

ZEIT, ETWAS ZU TUN!

DER BECKENBODEN IST UNSERE BASIS UND KÖRPERMITTE. ER VERBINDET BEINE UND RUMPF MITEINANDER UND SORGT SO FÜR EINE GUTE AUS- UND AUFRICHTUNG UNSERES KÖRPERS. KANN ER DIESE ARBEIT NICHT MEHR FÜR UNS LEISTEN, KÖNNEN RÜCKENSCHMERZEN, KNIE-UND HÜFTPROBLEME, BIS HIN ZU SCHULTER-NACKEN-UND KIEFERVERSANNUNGEN AUFTRETEN. AUCH INKONTINENZ UND EINE SENKUNG DER GEBÄRMUTTER KÖNNEN FOLGEN EINES ZU SCHWACHEN BECKENBODENS SEIN.

NICHT ZULETZT IST DER BECKENBODEN EIN WICHTIGER TEIL UNSERER GESUNDEN ATMUNG.

IN DIESEM WORKSHOP ERFÄHRST DU IN EINEM KLEINEN THEORIETEIL VIEL WISSENSWERTES ÜBER AUFBAU, FUNKTION UND BEDEUTUNG DES BECKENBODES FÜR DEIN KÖRPERLICHES UND MENTAL-EMOTIONALES GLEICHGEWICHT .

IM ZWEITEN TEIL GEHEN WIR IN DIE PRAXIS. DU BEKOMMST ÜBUNGEN AN DIE HAND, MIT DENEN DU DANACH AUCH ZUHAUSE EINE REGELMÄSSIGE PRAXIS FÜR DICH AUFBAUEN KANNST.



DEINE INVESTITION: EURO 35,00

DU MÖCHTEST DICH ANMELDEN ODER HAST NOCH FRAGEN?
DANN SCHREIB MIR GERNE : YOGA@SUSANNEBRUENJES.COM

SUSANNE 
BRUNJES

YOGA | AYURVEDA | FENG SHU'

www.susannebruenjes.com

