

**Hier, im Becken,  
liegt unsere Basis für  
Sicherheit und Standfestigkeit.**

**Hier liegt unsere  
innere Kraftquelle.**



**Sie lernen ein Übungsprogramm kennen  
das Einfluss auf den ganzen Körper hat!**

**Beckenbodenübungen sind wirkungsvoll,  
machen Spaß und lassen sich ganz  
leicht und selbstverständlich in den  
Alltag integrieren.**

Endlich ist der Beckenboden kein  
Tabuthema mehr. Der Beckenboden ist  
viel zu wichtig, um ihn zu ignorieren.

Ein gezieltes Training des Beckenbodens  
hilft bei Inkontinenz und schwachem  
Bindegewebe, aber es kann noch viel mehr.

Beckenbodenübungen sorgen für Energie  
und Lebensfreude. Sie kräftigen den  
Rücken und erzielen eine bessere Haltung  
beim Sitzen und Stehen. Die gesamte  
Körperwahrnehmung wird verbessert.

Das weibliche Kraftzentrum wird ge-  
stärkt. Die positiven Auswirkungen auf  
das innere und äußere Erscheinungsbild  
sind nicht zu übersehen. Durch eine  
spannungsvollere Körperhaltung werden  
Sie kraftvoller und selbstbewusster im  
Leben stehen.

Ist die Beckenbodenmuskulatur gesund,  
ist sie eine verlässliche Quelle der Kraft,  
die aus unserer eigenen Basis entspringt  
und unseren Körper, Geist und Psyche  
unterstützt.

**Inkontinenz? Muss nicht sein!**

Mit gezielter Beckenbodengymnastik wird  
solchen Problemen vorgebeugt bzw. lassen  
sich diese verbessern oder sogar beheben.

**Erobern Sie  
Ihr Powerzentrum zurück.**



## **Kostenloser Workshop**

### **Wann:**

Freitag ab 15.03.2024  
von 18.30 bis 20 Uhr

Ein fortlaufender Kurs ist geplant.

### **Wo:**

Online via Zoom

### **Mitzubringen:**

- Matte
- bequeme Kleidung

**Übungsleiterin:** Sarah Bayer  
Physiotherapeutin  
Kursleiterin Beckenbodengymnastik  
Yogalehrerin



### **Weitere Auskünfte und Anmeldung:**

**Kneipp-Verein Spiesen e. V.**

Ute Born-Hort  
Tel. 0 68 21 - 91 45 900

[anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de](mailto:anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de)

**Anmeldung ist erforderlich.**

# **Kraftquelle Beckenboden Kostenloser Workshop**



**Freitag \*online\*  
18.30 bis 20 Uhr  
15.03.2024**

**Kneipp**  
Spiesen Verein