

**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 Tabu-
thema 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.**



Kurs über 10 Stunden

Wann:

Ab Mittwoch
17. September
18 bis 19 Uhr

Wo:

Kath. Pfarrheim
Pastor-Kollmann-Str. 2
66583 Spiesen-Elv.

Mitzubringen:

- Matte
- bequeme Kleidung
- Wolldecke

Übungsleiterin:

Melanie Lind

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Kneipp-Verein Spiesen e. V.

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

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich.

Kraftquelle Beckenboden



**Ab 17. September
18 bis 19 Uhr**

