

*Der Beckenboden –  
die Kraft aus meiner Mitte entdecken*



Dieser Körperbereich mit seinem Einfluss auf Haltung, Organtätigkeit, Sex, Gefühlsleben und Ausstrahlung kann gezielt gespürt, aktiviert und trainiert werden und so unser Wohlbefinden und unsere weibliche Mitte nachhaltig stärken.

In diesem **Workshop für Frauen** lernen Sie anatomische Zusammenhänge kennen und erspüren auf lustbetonte Weise Ihre Beckenbodenmuskeln. Wir testen spielend, wie fit Ihre Muskulatur ist, Sie lernen einige Übungen für zu Hause und beckenbodenschonendes Verhalten für ihren Alltag kennen.

**Wann: Do, 12.10.2017 / 17 - 20 Uhr**

**Wo: Haus der Pfarre, Hitzendorf**

**Kosten: €30,-**

**Anmeldung und Infos:**

**[www.hebamme-carmenulrych.at](http://www.hebamme-carmenulrych.at) oder Tel: 0660/ 76 38 247**