



Workshop „Mein Beckenboden“ in Hamburg

Verstehen – Wahrnehmen - Verändern

Viele Frauen denken, dass nur ein angespannter Beckenboden ein guter Beckenboden ist. Oder, dass es gut ist, so oft wie möglich den Po und den Bauch anzuspannen. Dass solche Bewegungsmuster eher ungünstig sind und Folgen wie Inkontinenz, Störungen der Durchblutung und Schmerzen haben können, ist selten bekannt. Diesem häufig "weißen Fleck auf der Landkarte" wollen wir uns in einem 3-stündigen Workshop (1,5 Stunden, 30 Minuten Pause, 1 Stunde) theoretisch und mit praktischen Übungen nähern.

Datum: 15. Juli 2023 von 12:00 bis 15:00 Uhr

Unkostenbeitrag: € 40,00

Anmeldungen über das Online-Anmeldeformular