

Die Kraft der Mitte – Basiskurs Beckenboden Yoga für Frauen



Für Frauen jeden Alters, mit oder ohne Vorerfahrung

- ✓ Aktivierung der 3 Beckenbodenschichten
- ✓ Zentrierung und Stabilisierung
- ✓ Erhöhung der Lebensenergie und der Lebensfreude

Nicht nur in Zeiten von Corona, aber jetzt erst recht!

In Zeiten der Wandlung, in denen gewohnte Sicherheiten keinen Bestand mehr haben, werden wir vom Leben herausgefordert, neue Wege zu finden, uns neu zu orientieren, neu zu zentrieren und innere Stabilität aufzubauen..

Beschreibung des Kurses

In diesem Kurs erhältst du sehr viel Grundwissen über den Beckenboden sowie eine fundierte und gut ausgerichtete Yogapraxis.

Hier erlebst du, dass dein Beckenboden weit mehr zu bieten hat, als allgemein bekannt. Integriere dein neues Beckenboden -Bewußtsein in deinen Alltag.

Wenn du dranbleibst, wirst du mit einem lebendigen Beckenboden belohnt, der sowohl entspannen als auch kraftvoll den Belastungen standhalten kann.

Die Kraft liegt in deiner Mitte!



Wer glaubt nur junge Mütter und Frauen im hohen Alter haben ein Problem mit einem schwachen Beckenboden der liegt falsch! Durch Schwangerschaft, Geburt und das Älter werden kommt es in unserem Körper zu hormonellen Umstellungen und nachlassendem Bindegewebe, welche die Funktion des Beckenbodens beeinflussen kann. Aber auch Sportlerinnen haben durch hohe oder falsche Belastung ihrer Beckenbodenmuskulatur oft Probleme. Viele Frauen wissen gar nicht so genau wo

eigentlich ihr Beckenboden liegt, aus wie viel Schichten er besteht. Er ist einfach da... irgendwo in uns. Aber meist dann, wenn es die ersten Probleme durch einen untrainierten Beckenboden gibt,

wie z.B. niedriger Energielevel, Rückenschmerzen, Urinverlust beim Niesen, Husten oder Springen oder Senkungsbeschwerden, weniger Empfindsamkeit beim Sex bis hin zu Organsenkungen werden die Frauen aktiv.

Der Beckenboden wird leider oft unterschätzt und viel zu wenig thematisiert. Deswegen erhältst du in diesem Kurs einen Einblick darauf... wie du deinen Beckenboden bewusst wahrnimmst ... Atmung und Beckenboden als Einheit zu verstehen ... wie du deine beanspruchte Muskulatur entspannen und lockern kannst. Ziel ist es, Beckenboden- und Bauchmuskulatur langsam und systematisch wiederaufzubauen und zusammen mit der Rückenmuskulatur ins Gleichgewicht zu bringen. Der Beckenboden liegt mir sehr am Herzen und ich möchte dazu beitragen, dass dieses intime Thema kein Tabu mehr ist.