



Der Weg zum lebendigen Beckenboden

Samstag, 24. Januar 2026

9.00 – 12.00 Uhr

Möchtest du mehr über deinen Beckenboden und zu diesem Thema im Allgemeinen erfahren, dann bist du bei unserem Workshop herzlich willkommen. Unser Beckenboden kommt bei Frau und Mann in jedem Alter zum Tragen!

Zum Inhalt:

- Teil 1 (Theorie):

Eine Prise Anatomie (Lage und Muskulatur), Aufgaben des Beckenbodens, Körperhaltung, Beschwerden, mentale und emotionale Bedeutung, Tipps für den Alltag.

Kaffeepause

- Teil 2 (Praxis):

Übungen zur Wahrnehmung, Entspannung und Kräftigung des Beckenbodens

Kursort : Atelier de Gym karinbewegt.ch, route de la Gare 4, 1786 Sugiez

Kursleitung: Beatrice Binggeli-Berner - bewegungsatelierbalance.ch - 079 747 7783
Karin Walther - karinbewegt.ch – 076 335 9920

Kleidung: Bequeme Trainingsbekleidung/Socken

Kurskosten: Fr. 50.- (Zahlung per Twint oder in bar vor Ort)

Anmeldefrist: **20. Januar 2026** per Mail oder telefonisch