



Der Weg zum lebendigen Beckenboden

Samstag, 1. November 2025

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 - bewegungsatelierbalance.ch – 079 747 77 83
Karin Walther - karinbewegt.ch – 076 335 99 20
- Kleidung:** Bequeme Trainingskleidung, Socken
- Kurskosten:** Fr. 50.- (Zahlung per Twint im Voraus oder in bar vor Ort)
- Anmeldefrist:** **27. Oktober 2025** per Mail, WhatsApp oder telefonisch

Beatrice & Karin