

Fünfstündiger Beckenbodenkurs: Kosten: 50,00 € je Kurs

Teil 1: Mittwoch 06.04.16 - 04.05.16 von 17-18 Uhr

Teil 2: Mittwoch 07.09.16 - 05.10.16 von 17-18 Uhr

## Der Beckenboden – Ihr Kraftzentrum für Stabilität, Sicherheit und gute Aufrichtung!



Der Beckenboden spielt für Frauen jeden Alters eine zentrale Rolle – nicht erst bei Blasenschwäche oder Gebärmutterensenkung! Unser Beckenboden beeinflusst den Rücken und seine Aufrichtung, die Stimme und Atmung, alle Funktionen des Unterleibes, Sexualität, Schwangerschaft und Rückbildung. Dennoch nehmen viele Frauen ihren Beckenboden gar nicht wahr oder erleben ihn sehr unklar. Sich mit ihm und seinen Möglichkeiten zu beschäftigen gibt mehr Sicherheit, Wohlbefinden und Lebendigkeit.

Das Besondere an der Kombination Feldenkrais und Beckenboden ist zum Einen die sehr intensive Wahrnehmungsschulung der Muskeln des Beckenbodens und zum Anderen das Erleben der Muskeln des Beckenbodens in unterschiedlichen körperlichen Zusammenhängen wie zum Beispiel:

- Beckenboden und Atmung,
- Beckenboden und Aufrichtung,
- Beckenboden und Po
- Beckenboden und Füße.

Der Unterricht wird Sie in die Lage versetzen, die Muskeln des Beckenbodens bewusst zu benutzen und sie in Ihr tägliches Leben zu integrieren. Sie werden den Beckenboden in den unterschiedlichsten Zusammenhängen "gebrauchen" lernen.



Mein besonderes Anliegen ist es, Freude an dem spielerischen Umgang mit Spannungs- und Entspannungsmöglichkeiten zu vermitteln.

Moshe Feldenkrais war der Überzeugung, dass man nur das wirklich lernt, was man mit Freude lernt - ich auch.

Im ersten Teil werden wir uns mit folgenden Fragen befassen:

- Wo genau befindet sich der Beckenboden und wie ist er aufgebaut?
- Wie kann ich die einzelnen Muskelgruppen unterscheiden und spüren?
- Wann habe ich wirklich ein Problem?
- Was kann ich tun, um vorzubeugen, zu kräftigen oder Probleme zu mindern?
- Wie hängt der Beckenboden mit der Atmung zusammen?

Im zweiten Teil geht es neben einem Erfahrungsaustausch des bisher Gelernten und bis dahin Umgesetzten darum, die Inhalte zu vertiefen und den Beckenboden insbesondere in den Alltag zu integrieren.

Die Kurse sind gleichermaßen für Männer und Frauen geeignet.

Sollte es Themen geben, die Sie nicht in Anwesenheit von Anderen ansprechen wollen, ist eine vorherige oder zusätzliche Einzelstunde eine Alternative.

Freuen Sie sich auf mehr Sicherheit, Wohlbefinden und Lebendigkeit!