

Beckenbodentraining

Grund- und Aufbaukurs (Kursleiter/in)



Referenten: Hp Grita Schock, München

Das Beckenbodentraining wird immer noch bei vielen nur mit Geburtsvorbereitung und Rückbildung verbunden.

Es ist jedoch bei Beschwerden wie z.B. Inkontinenz, Senkungen, Rückenschmerzen, Menstruations- und Verdauungsproblemen höchst wirksam. Das Beckenbodentraining ist ein idealer Einstieg, Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche zu erfahren und darüber mehr Vertrauen in sich und in die eigene Körperwahrnehmung zu entwickeln. Dies lässt sich in Einzel- und Gruppenarbeit sehr gut vermitteln.

Beckenbodenkursleitung:

Grundkurs (hier steht die Selbsterfahrung im Vordergrund):

- Gezielter Aufbau der 3 Muskelschichten
- Einführung in die Anatomie des Beckenbodens
- Spezielle Körperwahrnehmungsübungen

Aufbaukurs (Schwerpunkt ist die Gestaltung eines eigenen Kurses):

- Vertiefung der Inhalte des Grundkurses
- Medizinische Beschwerdebilder
- Möglichkeiten und Grenzen der Beckenbodenarbeit

Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Iso-Matte

Termine: Grundkurs 2./3. Mai 2009
Aufbaukurs 23./24. Mai 2009

Uhrzeit: Samstag 10⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr
Sonntag 9⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr

Teilnehmerzahl: mind. 7 max. 15

Seminargebühren
je Wochenende: Mitglieder € 125,- Nichtmitglieder € 150,-

Anmeldung siehe Seite ?