

# **Aktuelle Termine für Beckenbodenkurse und Workshops**

## **Den Beckenboden stärken für mehr Beweglichkeit und Freiheit**

Unsere innerste Beckenbodenmuskulatur, der Musculus Levator ani, trägt nicht nur unsere Organe, sondern ist mitverantwortlich für eine gesunde Haltung und trägt maßgeblich zu unserer Beweglichkeit bei.

Doch wie aktiviere ich ihn und wie weiß ich, ob ich es richtig mache?

Nach dem Workshop sind diese Fragen klar und noch vieles mehr. Denn wir lernen nicht nur, wo der Muskel liegt und wie wir ihn über die Sitzbeinhöcker aufspannen können. Jede Teilnehmerin erfährt ganz individuell, wie sie die Aktivierung des Muskels für sich umsetzen kann, sodass es für sie und ihren Körper richtig ist.

Eine kleine Gruppengröße von maximal 5 Frauen bietet viel Raum für individuelles Coaching.

### **Workshops finden statt am:**

Samstag den, 19. Oktober 2019 von 14 bis 17 Uhr sowie

Samstag den, 16. November 2019 von 14 bis 17 Uhr

Kosten 65 Euro

Wer nach dem Workshop in der Gruppe weiterüben möchte, kann in meine fortlaufenden Gruppenstunden kommen.

### **Kurse finden statt am:**

Montag den, 7., 14. und 21. Oktober 2019 von 19:30 bis 21 Uhr sowie

Donnerstag den, 7., 14. und 21. November 2019 von 19:30 bis 21 Uhr

Im Vergleich zum Workshop kann im Kurs das Erlernte weiter vertieft und unter Anleitung umgesetzt werden. Denn Übung macht den Meister! Wer nach dem Kurs in der Gruppe weiterüben möchte, kann in meine fortlaufenden Gruppenstunden kommen.

Kosten 95 Euro

Bei Interesse bitte anmelden.

Wo: Christine Muncke, Friedensstraße 30, 69121 Heidelberg

Kontakt: Tel.: 06221 40 86 10, Mobil: 0176 642 642 46, [info@christine-muncke.de](mailto:info@christine-muncke.de)